

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Husitská teologická fakulta

Obor: Husitská teologie v kombinaci s psychosociálními studií

Diplomová práce:

PSYCHOSOCIÁLNÍ DŮSLEDKY TINNITU **PSYCHOSOCIAL EFFECTS OF TINNITUS**

Vedoucí práce:

MUDr. Jiřina Ondrušová

Vypracovala:

Bc. Martina Svatošová, DiS.

Praha 2011

Děkuji Michalu Okrouhlíkovi za technickou spolupráci, Veronice Vašiové, Lence Vetterlové, Tereze Valáškové, Pavlu Víškovi a Michalu Svatošovi za jazykovou podporu. Své rodině za trpělivost a všem dotazovaným respondentům za ochotu podělit se se svým trápením. Bez nich by tato práce nemohla vzniknout. Dále bych za pomoc při zpracování chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce MUDr. Jiřině Ondrušové.

Prohlášení:

Prohlašuji, že diplomovou práci na téma: „Psychosociální důsledky tinnitu“ jsem vypracovala samostatně. Použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Křenicích dne 2. 7. 2011

Podpis:

Anotace:

Diplomová práce „Psychosociální důsledky tinnitu“ vychází z obecnějšího pojetí tohoto fenoménu jako civilizační choroby. Symptom, který tinnitus představuje, je v České republice podceňován, podobně pak i možnosti léčby a samotný dopad tinnitu na život člověka a jeho okolí, který může mít až drtivé následky. Vyrovnávání se s tinnitem bývá velmi obtížné, ne-li nemožné, a ve svém důsledku může vést až k suicidálnímu pokusu. Podobně negativní vliv jako na šelestáře mívá tinnitus i na jeho nejbližší okolí, které ho nemusí chápat a rozumět mu.

Annotation:

Master thesis „Psychosocial effects of tinnitus“ is based on a general approach to this phenomenon as a disease of civilization. The symptom that tinnitus represents is underestimated in Czech Republic as well as treatment possibilities and the impact of tinnitus itself on person's life and his/hers surroundings. It can have devastating consequences. Coping with tinnitus can be very difficult if not impossible and in the end it can lead to suicidal attempt. Similar negative effects as on affected person can tinnitus have on his/hers closest surroundings which could not understand him/her.

Klíčová slova:

Tinnitus auris, symptom, léčba tinnitu, deprese, hyperakusis, nedoslýchavost

Keywords:

Tinnitus auris, symptome, tinnitus treatment, depression, hyperacusis, amblyacousia

OBSAH

OBSAH.....	5
ÚVOD.....	6
1. CO JE TO TINNITUS?	7
1.1 Základní pojmy	7
1.2 Projevy tinnitu.....	8
1.3 Rozdělení tinnitu.....	12
1.4 Stupně závažnosti tinnitu	14
1.5 Příčiny tinnitu	18
2. TINNITUS A UMĚNÍ.....	25
3. KVALITA ŽIVOTA S TINNITEM	27
4. NÁSLEDKY TINNITU NA PSYCHIKU ČLOVĚKA.....	35
5. DOPAD TINNITU NA SOCIÁLNÍ ŽIVOT ČLOVĚKA.....	40
6. PŘÍSTUP K LÉČBĚ A CELÉ PROBLEMATICE TINNITU	46
7. JAK SE LIDÉ VYROVNÁVAJÍ S TINNITEM?	57
8. SOUBOR DOTAZOVANÝCH ŠELESTÁŘŮ	60
9. ORGANIZACE NABÍZEJÍCÍ POMOC LIDEM TRPÍCÍM TINNITEM	62
9.1 Kontakty na specializovaná pracoviště zabývající se léčbou tinnitu.....	62
9.2 Klub šelestářů	63
9.3 Časopis Gong.....	64
9.4 Ostatní.....	64
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	67
PŘÍLOHY	69
PŘÍLOHA Č. 1:	70
PŘÍLOHA Č. 2:	72

ÚVOD

Téma diplomové práce jsem si zvolila nejen v návaznosti na svou praxi s neslyšícími, ale hlavně kvůli vlastní zkušenosti s takovým sluchovým vjemem, jakým tinnitus je. Setkání šelestářů v poslechárně oddělení ORL VFN v Praze mě nenechalo na pochybách, že tinnitus je problémem nejen mým, ale celé řady dalších lidí, přičemž jeho léčba a diagnostika bývá zdoluhavá a v důsledku často neefektivní. Příčiny tinnitu bývají různé, stejně rozličný by měl být i přístup k jeho léčbě, který je třeba vytvořit individuálně, nejen přísně medicínsky, ale mnohdy psychologicky, celostně či alternativně. Takovouto péči ovšem málokdo dostane v jednom zdravotnickém zařízení, a tak se každý musí spoléhat na vlastní hledání a zkoušení různých léčebných metod.

Cílem mé práce bylo komplexně postihnout všechna „temná zákoutí“ tinnitu, ale větší pozornost jsem věnovala především dopadu na psychosociální život člověka – na jeho rodinu, zaměstnání, trávení volného času a samozřejmě psychiku. Pro úplnost svého šetření, které poodhaluje šíři negativního vlivu tinnitu na člověka, doplňuji práci výpověďmi několika osob, které se šelestáři žijí a dokládají tak dopad tinnitu na blízké okolí a sociální vztahy šelestáře.

Pro potřeby zjišťování důsledků tinnitu tak, jak je pociťují sami šelestáři jsem sestavila kvalitativní dotazník, který mi vyplnilo 29 respondentů. Jejich odpověďmi ve své práci dokládám řadu známých i méně známých informací týkajících se tinnitu, ale také osobních zkušeností, prožitků a pocitů, které v konečném důsledku vyjadřují, že tinnitem trpí nemálo lidí, ale i jejich partnerů a rodinných příslušníků.

Díky své vlastní zkušenosti jsem se přesvědčila o tom, jak složitý přístup k šelestářům mají lékaři a klasická medicína obecně. O ušním šelestu se u nás mluví málo, ačkoli lidí trpících šelestem přibývá. Sami lékaři bývají málo informovaní a problémy, které může tinnitus přinášet, často bagatelizují.

V Německu existuje tzv. Deutsche Tinnitus-Liga (www.tinnitus-liga.de), která vydává časopisy, knihy a pořádá setkání lidí s šelestem. Tato problematika je zde velmi diskutovaná.

V českých podmínkách je tinnitus stále spíše záležitostí pacientů, neinformovaných lékařů a hrstky nadšených lidí, kteří se snaží šířit osvětu. I proto jsem svou práci chtěla zmapovat situaci možností léčby a podpory šelestářů v České republice.

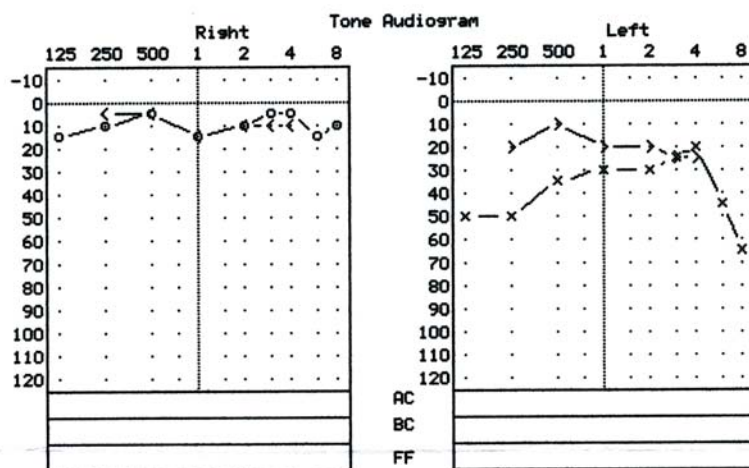
Byla bych ráda, aby se tato práce stala nejen souhrnem toho, co tinnitus je, co způsobuje, jak se s ním žije, ale i určitým zdrojem kontaktů a naděje pro ty, kteří s tímto „démonem“ aktuálně bojují.

1. CO JE TO TINNITUS?

1.1 Základní pojmy

Tinnitus auris – cinkání v uších neboli ušní šelest (lidé trpící tinnitem se také nazývají šelestáři). Ušní šelest se může projevovat od slabých tónů až po velmi silné pískání, hučení, syčení, hvízdání, šumění a jiné zvuky, které mohou způsobovat poruchy spánku, deprese, stavy úzkosti, ale také způsobit rozkol v osobních vztazích. Nejtěžší případy chronického tinnitu mohou skončit i dokonaným suicidiem.

Audiologie a foniatrie. Tinnitus bývá ve značném procentu případů doprovázen poruchou sluchu, proto je k jeho správnému vyšetření třeba navštívit foniatra a audiologa, který po „natočení“ audiogramu zjistí pacientův stav sluchu v různých frekvencích. Foniatr je lékař spadající do oboru ORL, zabývá se poruchami sluchu, řeči a hlasu. Každý člověk trpící tinnitem by se měl nechat odborně vyšetřit u foniatra.



Záznam tónové audiometrie (audiogramu) – pravé a levé ucho. Dva záznamy v grafu značí vzdušné a kostní vedení zvuku a čísla po levé straně označují decibely.

Masker je přístroj, který tinnitus neléčí, ale pomáhá ho překrývat. Některé prameny jeho funkci zpochybňují, ale stále se v menší míře používá. Masker vydává tzv. bílý šum, který zakrývá celé spektrum tinnitu. Tento šum je jeho posluchači příjemnější nežli jeho vlastní tinnitus. Mozek zvuky maskeru vyhodnotí jako snesitelnější a tinnitus je tak potlačen do pozadí. Tato pomůcka je nejvíce vhodná k použití v tichém prostředí, kdy okolní zvukové podněty tinnitus neruší a člověk se soustředí pouze na svůj šelest. Masker je jednou z pomůcek, které nehradí zdravotní pojišťovny a jeho pořizovací cena není nejnížší, ovšem pokud má pacient i ztrátu sluchu, může si pořídit sluchadlo kombinované s maskerem. Na sluchadlo pojišťovny přispívají a pacient si poté může sluchadlo přepínat buď na zesílení zvuku a nebo šumění maskeru.

Generátor šumu (noiser) je přístroj, který pracuje podobně jako masker, ale nezakrývá celý průběh tinnitu. Nastavuje se tak, aby člověk slyšel slabouče svůj tinnitus. Mozek si postupně přivyká na nezamaskovaný zbytek tinnitu, který není zakryt generátorem šumu (podobně jako člověk přestává vnímat tikot budíku v místnosti). Po potlačení vnímání tinnitu se šum produkováný generátorem šumu o něco snižuje. Nejde tedy o léčbu tinnitu, ale o přivykání životu s tinnitem

Špunty do uší jsou pro mnoho šelestářů, kteří si chtějí užívat naplno života, nepostradatelným pomocníkem. Nejen, že špunty do uší pomáhají předcházet akutním akustickým traumatům, ale také tinnitu, který je ve většině případů k tomuto traumatu přidružen. Jsou důležitým pomocníkem i pro samotné šelestáře, kteří si musí dávat pozor na hlasité zvuky, jež mohou ještě zhoršit jejich stávající tinnitus. Šelestáři navštěvující koncerty, festivaly a jiná hlučná prostředí některý z typů ochrany sluchu vlastní.

1.2 Projevy tinnitu

Slovo tinnitus má svůj původ v latinském slovesu *tinnio* = cinkat, podstatné jméno *tinnitus*, tak znamená cinkání. Jde o zvuk – cinkání, hvízdání, šumění, pískání, hučení, zvonění, apod. - který není způsoben vnější příčinou. Tento zvuk slyší postižený člověk ve své hlavě, nebo na některém uchu.

Stěžejním problémem tinnitu je to, že: *„Člověk slyší něco, co jiní neslyší. To znamená, že ti jiní, tj. ti, kteří nemají tinnitus, vůbec nevědí, jak tento zní a jaký má člověk při tom pocit.“*¹ Bylo by však chybou tinnitus zlehčovat, neboť: *„Skutečnost, že slyším něco, co ostatní neslyší, neznamena, že to neexistuje!“*² Zlehčování tinnitu, a hlavně jeho dopadu na všechny složky lidského života, může vést k uzavření šelestáře do sebe či ještě zhoršit psychickou pohodu takového člověka.

Jak jsem se přesvědčila, vnímání tinnitu se neomezuje pouze na pískání či šumění, ale jeho projevy mohou mít celou řadu podob. Subjektivně může člověk tinnitus vnímat od slabých tónů až po silné, které narušují průběh celého dne. Ve skutečnosti jde překvapivě o slabé zvuky. *„Tinnitus je vždy velmi tichý zvuk, srovnatelný se zvukem listí na stromech při nejmírnějším větříku, téměř bezvětří. Tinnitus je zvuk sotva slyšitelný, jen lehce nad prahem vlastního sluchu, nejčastěji mezi 5-15dB. Jsou to opravdové „zvuky ticha“. A Vám se přitom zdá, že jde o nákladní vlak, který projíždí Vaší hlavou. Jen pro srovnání – 10dB je šum lesa*

¹ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 23.

² Tamtéž, str. 23.

v praktickém bezvětrí.“³ Pro doplnění jsem vybrala několik výpovědí respondentů, kteří se mi svěřili se svou **podobou tinnitu**:

- „Zvuk jak když jede auto. Od slabšího po silnější a naopak.“
- „Pískání v hlavě (které vychází z levého ucha). Někdy slyším v uchu puls srdce.“
- „Tinnitus vlevo:

Ve dvou rovinách:

I. Slabé přerušované, nepravidelné vrzání - v průběhu dne má mírně proměnlivou intenzitu, pozdě večer je silnější, v noci intenzivní (I. a II. splývají v monotónní zvuk), ráno intenzivní a po cca hodině od probuzení je opět mírnější.

II. Temně zvonivý, valivý zvuk – intenzita v průběhu dne proměnlivá, často ustane.

Tinnitus vpravo:

Pískání pouze někdy, především ráno, večer a v noci.“

- „Vysoký intenzivní zvuk podobný cvrlikaniu cvrčkov.“
- „Když je klid, tak jako když stojím u horského potoku, když je horší psychika nebo se blíží studená fronta, tak jako když stojím v místnosti s transformátory.“
- „Pískání v uších, hučení jako když stojím u stožáru vysokého napětí, jde to přirovnat i k pískání, když jsem dřív přišel z koncertu nebo hlučného prostředí... . To ale po nějaké době přestalo, teď mi píská stále.“
- „Z počátku v pravém uchu hluboké drnění jako když „dodělává“ mrazák, po sedmidenních infuzích se tinnitus v pravém uchu snížil, ale objevil se i v levém – drnění, hučení – až do celé hlavy a dost v týlu. Bývaly i pocity na zvracení ze silného drnění – po vyzvracení většinou nastala úleva, lehké závratě.“
- „Šumění v uších a po nehodě (prasknutí balonku přímo u ucha), která se stala předloni, se přidalo rovněž pískání, které bylo dříve ve vysokých tóninách, postupně lehké uklidnění ovšem stále tam ten lehký pískot, bohužel, je.“
- „Šum, včelí úl.“
- „Já tomu říkám „cvrčci v uších“. Je to trvalé cvrkání – zvonění. K ránu a ráno velmi nepříjemné, pulzující. Přes den pak ve snesitelnější „tónině“. Myslím, že důsledkem je i určitá nejistota při pohybu (mám pocit porušené motoriky).“

³ Siemens. Chronický tinnitus. Zvoní Vám v uších? Nejčastěji se vyskytující otázky, 2001, str. 5.

- „Jako když mám zapnutou televizi, ale bez kanálu (bez vysílání).“
- „Permanentní zvuk dopadajících kapek při sprchování silným proudem, k tomu přidružené občasné další zvuky jako zvonění, pískání, mlaskání.“
- „Soustavný zvuk podobající se hučení vysokého napětí, který se může měnit v průběhu dne. Mění se i v závislosti na požití alkoholu, na sportovních aktivitách, stresu, počasí - tlaku. Způsobuje nervozitu, bolesti hlavy a únavu.“
- „Nesnesitelný zvuk, který se nedal vypnout.“
- „Projevuje se hučením, vrzáním a skřípotem zřejmě jen v levém uchu. Někdy centrálně jakoby v celé hlavě.“
- „Pískání v uších, střídání vyššího a nižšího tónu..., silnější, slabší...jinak bych to přirovnala k tlaku v uších při potápění...třeba jen v bazénu do dvou metrů.“
- „Tinnitem trpím kolem pěti let. Až později jsem si vzpomněla, že jsem ten stav znala již z dětství. Bylo to třeba při horečce, kdy má člověk v hlavě pocit znění vysokého napětí - to myslím fyzikální veličinu. Někdo to také přirovnává k zvuku monoskopu v televizi (pištění televize), ještě by to snad mohl být kovový cvrček - takový jemný zvuk - k tomu ještě pocit, že už za chvíli dojde k bolesti hlavy. Objevovalo se to i po velké námaze nebo po duševním vypětí - zvuk pulzuje se srdcem. Dříve jsem se z toho dorána vždy vyspala, ale jednoho dne zvonění nepřestalo. Také mám pocit dvou hladin tohoto zvuku. Jeden v pozadí takový pocit spíš "zatmění mozku" spíš pocit napětí. No a v popředí vévodí cvrček pulzující se srdcem. Takže zvuk je neustálý, "cvrček" mě neopouští, zmizí jen když usnu.“

Nejběžnější **podobou tinnitu** bývá již zmíněné pískání a šumění. O pískání v dotaznících hovořilo deset lidí a šumění a pískání dohromady vnímá pět lidí. O tinnitu podobajícím se pouze šumění se zmínili tři lidé.

V časopisu Gong jsem našla několik zajímavých statistických údajů týkajících se přítomnosti tinnitu u běžného obyvatelstva:

„Vyskytuje se častěji u mužů než u žen, častěji u bílé populace, a výskyt této poruchy roste s věkem. Téměř 12 % populace ve věku 65 – 74 let trpí chronickým tinnitem. Tinnitus je

často doprovázen zhoršením sluchu a odhaduje se, že brání jednomu člověku z 200 vést plnohodnotný život.“⁴

Pokud bych měla vycházet z těchto čísel a uvážím-li, že Česká republika má zhruba 10 miliónů obyvatel, znamená to, že okolo 50 000 obyvatel v naší republice trpí tinnitem, který jim zabraňuje vést plnohodnotný život. I přes toto nemalé číslo je tinnitus symptomem, o kterém se příliš nemluví. Thora a Goebel (2006) uvádějí údaje z průzkumů, které realizovala Deutsche Tinnitus Liga, kde bylo dotazováno 3 000 lidí:

- 19 miliónů Němců již mělo, nebo má ušní šelest
- Každý rok onemocní půl procenta obyv. (t.j. 340 000 lidí) chronickým tinnitem.
- 1,5 miliónu lidí je v Německu postiženo tak, že potřebuje terapeutickou pomoc.

Z historického hlediska není tinnitus onemocněním několika posledních dekad. Středověcí mastičkáři měli několik léčebných postupů, jak tinnitus léčit, ovšem bez valných úspěchů. Pokud pacient přežil, jeho zdravotní stav byl těžce poškozen. *„Když člověku v hlavě šumělo, usuzovalo se, že uvnitř hlavy fouká vítr. Postiženému se navrtala díra do hlavy, kudy se pustil vítr ven. Operace se většinou povedla velmi dobře, jediným problémem bylo, že nemocný zemřel. Druhým používaným způsobem léčby bylo, že se v hrnci rozpálil husí tuk a žížaly, směs se nalila do toho ucha, ve kterém zvonilo... Třetím způsobem bylo uřezání ušních boltců, z toho nebyl žádný užitek, neboť pacient ohluchl a v hlavě zvonilo nadále, což je ta nejhorší možnost, protože žádný vnější zvuk nemůže tinnitus zakrýt. Tyto postupy pro svoji neúčinnost upadly naštěstí v zapomnutí.“⁵*

Tinnitus, neboli hučení v uších, se objevoval i v domácích lékařích. Našla jsem jeden takový po prababičce z počátku století, kde se praví:

„Hučení v uších. Jestli hučení v uších rychle pomine, není ničím závažným, poněvadž se vyskytuje u mnohých lidí. Trvá-li však hučení v uších dny a týdny a jest-li provázeno bolením hlavy a mžitkami před očima, dostavil se nával krve k hlavě. Proti tomu se doporučuje studené omývání záhlaví a horké lázně na nohy“. Dále se zde v oddělení účinků bylin píše: *„Při chorobách ušních, jako: hučení a píchání v uších, výtoku z ucha a při nedoslýchavosti následkem ztuhlého mazu ušního vezme se parní lázeň z květů slezových a sice 20 gramů svaří se ve 2 litrech vody, vezme se nálevka a tou se nechá pára do ucha pronikati, zahalí se však při tom dle možnosti dobře hlava i nálevka.“⁶* Nejsem si jistá, zdali

⁴ (autor neuveden). Chronický tinnitus a metoda TMS. Gong, 2008, str. 41.

⁵ http://www.gong.cz/tinnitu_old.php

⁶ Löffler, E. Lidové lékařství, asi 1903, str. 98, 40-41.

tyto rady opravdu fungovaly, ale předpokládám, že nemocným se v tomto směru většího zájmu ze strany lékařů stejně nedostalo.

1.3 Rozdělení tinnitu

Novotný (2001) ve své práci uvádí rozdělení ušních šelestů na dvě velké skupiny:

I. Objektivní ušní šelesty

Tyto šelesty mají objektivní povahu a mohou být slyšitelné i pro druhou osobu – např. fonendoskopem. Vznikají přímo ve sluchovém orgánu či jeho bezprostředním okolí. Léčba bývá, vzhledem k častěji odhalené příčině, úspěšnější než u subjektivních šelestů. Rozlišují se na **cévní** (vznikají poruchou cévního zásobení ucha či jeho okolí) a **svalové** (vznikají ve středoušních svalech).

Objektivními šelesty trpí pouze 1-2 % šelestářů.

II. Subjektivní šelesty

Zdroje zvuků nejsou závislé na vnějším zdroji, vnímání takovýchto zvuků může vznikat v kterékoli části sluchového orgánu. Diagnostika a léčba je velmi složitá a zdoluhavá a ve většině případů s malými nebo žádnými výsledky.

Subjektivními šelesty trpí 98 % všech šelestářů.

Toto dělení je nejběžnější, dále se tinnitus může dělit z hlediska příčiny vzniku (Gong 11-12/2008):

1. Vibrační typ

Příčina vzniku tinnitu tohoto typu má mechanickou příčinu jako je např. abnormální velikost Eustachovy trubice, zúžení krční cévy atd. Vzhledem ke známé příčině bývá i léčba tohoto druhu tinnitu relativně úspěšná.

Dále se dělí na objektivní a subjektivní tinnitus (viz. I. a II.)

2. Non-vibrační typ

Je zapříčiněn poruchou sluchového nervového systému. Tento typ tinnitu je vždy subjektivní a tudíž i jeho terapeutické ovlivnění je velmi obtížné.

A posledním, velmi často používaným rozdělením tinnitu je rozdělení z hlediska délky trvání.

A to na:

A. Akutní

Jde o šelest vzniklý náhle, může být přidružen k akutní ztrátě sluchu (např. po výbuchu petardy blízko ucha). Léčba spočívá především v lepším okysličení tkání vnitřního ucha a cirkulaci krve (což způsobuje účinnější regeneraci smyslových buněk), díky kterým by se měl tinnitus zmírnit či odstranit.

B. Chronický

Chronický šelest trvá nejméně šest měsíců.

Všech 29 dotazovaných šelestářů trpí tinnitem subjektivním, tři respondenti jím trpí méně než šest měsíců (jde tedy zatím o tinnitus akutní). 24 respondentů tinnitem trpí více než šest měsíců.

V souvislosti se všemi informacemi, které o tinnitu mám, mě napadá, zdali slyšet sluchové vjemy, které si tělo samo vytvoří, není do jisté míry obvyklé, a jestli za jistých okolností neslyší pískání téměř každý. Pro mě samotnou nebyl tinnitus něčím, co z nenadání přišlo. Vždy, když jsem byla ve velkém tichu, jsem měla pocit, že slyším slabé pískání, jemuž jsem ale nevěnovala pozornost. Toto pískání mě v ničem neomezovalo ani neobtěžovalo, protože příležitostí, kdy se člověk dostane do takového klidu a ticha je velmi málo. Tinnitus, jako silné pískání v uchu, které nikdy nepřestává, nekončí a zřejmě i nikdy nezmizí, jsem začala vnímat až daleko později.

Myslím si, že tinnitus může sloužit jako jakási obranná reakce organismu na nepřirozené prostředí. Nikde v přírodě neexistuje „absolutní ticho“, tedy situace kdy není slyšet absolutně nic. I slabý vánek, zašustění listu, zvedání se ušlapané trávy vydává „hluk“ o několika málo decibelech. Lidský mozek je zvyklý vnímat zvuky, a pakliže se dostane do laboratorně vyvolané situace, může si sám vytvářet šelest, jelikož zvenčí nepřicházejí naprosto žádné podněty. Na tuto myšlenku mě navedla informace o jednom z podobně provedených laboratorních pokusů z 50. let. *„Pokusné osoby byly shromážděny v tzv. bezhlučném prostoru. To je prostor, který je naprosto izolovaný a do kterého zvenku neproniká žádný hluk či zvuk. V tomto prostoru mělo 94 % všech pokusných osob tinnitus! Tím se ovšem nemyslí, že by slyšely, jak jim šumí krev nebo vlastní srdce (tedy objektivní tinnitus). Ne, 94 % všech pokusných osob (tj. v podstatě všechny) slyšely subjektivní tinnitus. Samozřejmě byl u všech tinnitus tak tichý, že ho slyšeli jenom uvnitř izolovaného prostoru.“*⁷

⁷ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 25.

Jestliže je za určitých podmínek téměř každý schopen slyšet zvuky, které nemají vnější zdroj a vytváří si je mozek sám, pak to, čemu říkáme tinnitus, by mohlo být jen **zesílení** těchto přirozených zvuků.

1.4 Stupně závažnosti tinnitu

Tinnitus bývá individuálním problémem, a to nejen co do příčin a léčby, ale i co do intenzity vnímání. Každý člověk pociťuje tinnitus trochu jinak a hlavně jinak intenzivně.

*„Nejvíce lidí trpí tinnitem **1. stupně**, to je lehká forma tohoto postižení, se kterou v běžném životě mohou bez větších problémů žít. U většiny osob s tinnitem **2. stupně** se projevují problémy s usínáním. Osoby s tinnitem **3. stupně** jsou ti lidé, kterým tinnitus způsobuje každodenně neustálé problémy. Tinnitus se dostal hluboce do jejich podvědomí a způsobuje problémy soustředění a těžké poruchy spánku. Z toho vyplývají potíže v pracovním a společenském životě. Těchto lidí jsou ve Finsku asi 1,5-2 procenta z populace. Tinnitus způsobuje všelijaké zvukové vjemy. Se šuměním se člověk sžije lépe než například se zvukem připomínajícím cvrkot cvrčka. V případě tinnitu nejzávažnějšího 3. stupně se objevují zvuky, které jsou velmi rušivé a v nejhorším případě mohou člověka psychicky zničit.“⁸*

Toto rozdělení na tři stupně jsem použila i ve svém kvalitativním dotazníku. Pět respondentů z 29 označilo svůj tinnitus jako lehký, 11 respondentů jako středně těžký a 11 jako těžký. Dva dotazovaní svůj tinnitus určili na pomezí těžkého a středního stupně.

Němečtí autoři Thora a Goebel (2006) uvádějí mnohem podrobnější rozdělení vnímání tinnitu. Sestavili jednoduchý dotazník o 12 otázkách, po jejichž zodpovězení si člověk může svůj tinnitus sám objektivně vyhodnotit. Ve vyhodnocení se pak neomezují pouze na popis obtíží, které s sebou určitý stupeň závažnosti vnímání tinnitu přináší, ale doporučují i terapii a zmiňují i různá zařízení. Dlužno dodat, že poslední dvě informace platí spíše pro Spolkovou republiku Německo, nikoli pro Českou republiku.

„Mini-tinnitus-dotazník:

Prosím, přečtěte si pozorně následujících 12 výpovědí a určete, jak dalece se na vás vztahují. Pokud se výpověď na vás nevztahuje, dejte si 0 bodů. Pokud se vztahuje jenom částečně, dejte si 1 bod a pokud se na vás vztahuje úplně, dejte si 2 body. Body pak, prosím, sečtěte.

- 1. Uvědomuji si ušní šelesty od probuzení až do doby, kdy jdu spát.*
- 2. Kvůli ušním šelestům si dělám starosti, jestli se s mým tělem neděje něco vážného.*
- 3. Budou-li ušní šelesty přetrvávat, můj život dále nemá smysl.*

⁸ http://www.gong.cz/tinnitu_old.php

4. Kvůli ušním šelestům jsem podrážděnější vůči své rodině a přátelům.
5. Obávám se, že ušní šelesty mohou poškodit mé zdraví.
6. Kvůli ušním šelestům mám problémy uvolnit se.
7. Často jsou ušní šelesty tak intenzivní, že je vůbec nemohu ignorovat.
8. Kvůli ušním šelestům mi trvá déle usnout.
9. Kvůli ušním šelestům jsem často zničený.
10. Často přemýšlím, jestli ušní šelesty vůbec někdy zmizí.
11. Jsem obět svých ušních šelestů.
12. Ušní šelesty negativně ovlivňují moji koncentraci.

Výsledek:

- do 5 bodů: stupeň závažnosti I
do 10 bodů: stupeň závažnosti II
do 15 bodů: stupeň závažnosti III
do 20 bodů: stupeň závažnosti IV

Stupeň závažnosti I: 0-5 bodů

Vaše postižení tinnitem se dá označit jako „nepatrné“. Tinnitus zatěžuje vás, resp. váš život, pravděpodobně jen v několika málo oblastech, celkové zatížení je nepatrné. To znamená, že jste pravděpodobně schopni normálně „fungovat“. Váš tinnitus je buď velmi tichý a často ho nevnímáte, anebo vám nevadí. Z psychologické stránky se zde nevyskytují symptomy, jež by přesahovaly lehkou poruchu koncentrace nebo pozornosti, zvýšenou podrážděnost nebo lehké poruchy spánku. Ve vašem případě není detailní terapie potřebná. Hodí se pro vás několik rozhovorů s ORL lékařem, z nichž se dozvíte více o tinnitu, jeho vzniku a potlačování a především o způsobu života s tinnitem.

Stupeň závažnosti II: 6-10 bodů

Postižení tinnitem se dá vyhodnotit jako „střední“. To znamená, že váš život je v některých oblastech tinnitem postižen a „normální“ život není až na výjimky možný. Pravděpodobně je váš tinnitus částečně překryt běžným hlukovým pozadím a jsou situace, ve kterých ho nevnímáte. Na druhé straně ovšem jsou situace, ve kterých ho vnímáte velice výrazně a kdy vás výrazně obtěžuje, pravděpodobně tehdy, když se nacházíte v tichém prostředí nebo v situaci se stresovým zatížením. Z psychologického pohledu zde dochází buď k tzv. akutní zátěžové reakci, nebo k poruše přizpůsobení. Akutní zátěžová reakce je odborný výraz pro

celou řadu postižení, která vznikají zatěžující události; ve vašem případě tinnitem. Negativní dopady jsou při koncentraci, ve spánku, v celkové podrážděnosti, nervozitě a ztrátě motivace a životní radosti. Porucha přizpůsobení je odborný výraz pro těžkosti, jež se vyskytují v návaznosti na zacházení a přizpůsobení se akutnímu zatížení, události (tinnitu). Také zde nacházíme výše uvedené postižení koncentrace, pozornosti nebo spánku. Dodatečně se vyskytují zvýšené obavy a/nebo špatná nálada, to vše se ztrátou motivace a radosti ze života. Ve vašem případě se jeví vhodným důkladné poradenství a trénink, kde se naučíte tinnitus zvládnout. Těžiště poradenství by mělo být vedle podání informací o vzniku a potlačování tinnitu i ve zpravení o technikách a strategiích zacházení s tinnitem. Je podstatné, abyste prozkoumali svůj postoj k tinnitu a naučili se ho za odborné pomoci měnit. Dále je vhodné naučit se relaxační techniky, protože zvýšené napětí hraje téměř vždy roli jak při vzniku, tak při udržení stávající úrovně a dalším nezhoršování tinnitu.

Stupeň závažnosti III: 11-15 bodů

Zatížení tinnitem lze označit jako „těžké“. To znamená, že ve většině oblastí je váš život tinnitem omezen a normální život není dál možný. Dopady jsou tak silné, že kvůli tinnitu pravděpodobně trpíte psychickými symptomy. Ty se zpravidla projevují jako poruchy přizpůsobení, akutní zátěžová reakce nebo jako deprese či strach. Pravděpodobně tinnitus permanentně vnímáte a dodatečně vás zatěžují symptomy jako poruchy spánku, poruchy koncentrace a zvýšená úroveň napětí. Z psychologického pohledu je vaše postižení tak silné, že existuje celá řada symptomů vztahujících se zejména k náladě a obavám. Často se vyskytuje permanentní pozornost nebo zaobírá se negativními myšlenkami či obavami, sklony k trudomyslnosti. Náladu je vysloveně skličující, je jen málo věcí, které vám dělají radost nebo které vzbudí váš zájem. Je nadmíru obtížné motivovat se k nějaké aktivitě a velice často pozorujete narůstající ústup ze společnosti. Vyskytují se vážné poruchy spánku jak při usínání, tak v jeho průběhu. Pokud se tyto symptomy vyskytují, mluvíme o depresivních syndromech nebo jednoduše o depresích. V tomto případě musí být léčeny dvě rozličné věci – tinnitus a dodatečné psychické symptomy. Ve vztahu k tinnitu je potřebné zevrubné poradenstvím a trénink, abyste se naučili tinnitus zvládnout. Těžiště poradenství by mělo být vyjma informací o vzniku a udržení úrovně tinnitu i informování o technikách a strategii, jak s ním zacházet. Je to důležité, abyste prověřili svůj postoj k tinnitu a s odbornou podporou se ho naučili měnit. Pro psychologickou symptomatiku se nabízejí mnohé terapeutické rozhovory s odborníkem. Ve sdružení TIBEZ se například během vstupních prohlídek určuje, jak dalece pacienti trpí psychickými symptomy, které je potřeba léčit. Je-li potřebná psychoterapeutická léčba, lze zde

zařídít další potřebné kroky (volba terapeuta, návrh pro pojišťovnu atd.). Někdy má smysl i stacionární léčba na odborné klinice, zde se pozornost věnuje jak tinnitu, tak dodatečným psychickým problémům. Takový stacionární pobyt trvá od 4 do 7 týdnů.

Stupeň závažnosti IV: 16-20 bodů

Zatížení tinnitem lze označit jako „velmi těžké“. Znamená to, že ve většině oblastí, pokud ne ve všech, je váš život tinnitem masivně postižen. V takových případech skoro nelze vést normální život. Povolání lze vykonávat jen s největším sebezapřením a soukromý život se řídí především tinnitem. Skoro všichni „velmi těžce“ postižení mají masivní psychické problémy, i když tyto jako takové nebývají poznány. Vyskytují se především strach a obavy a silně vyvinuté deprese. Tinnitus je vlastně pořád vnímán, skoro celý život se řídí tinnitem a těžce postiženi jsou spánek, koncentrace a pozornost. Rovněž dochází k neustálému vysokému vypětí. Z psychické stránky dochází k nepřetržitému zaobírání se tinnitem ve smyslu myšlenek neustále kroužících kolem tinnitu, což končí sklíčeností a trudomyslností. Motivace, to znamená radost z nějaké činnosti, je zásadně omezena, ubývá zájmu cokoli dělat a často se vyskytuje výslovná ztráta naděje a perspektivy. Spánek vlastně není nikdy normální, buď se vyskytují potíže při usínání, nebo v průběhu spánku anebo je nenormálně zvýšena potřeba spánku, přičemž ale spánkem si postižení neodpočinou. Dále se vyskytuje zvýšená ustrašenost, obavy, strach s permanentním napětím a postižení se mnohým situacím vyhýbají, protože se jich obávají. Tyto symptomy se nazývají poruchy následkem strachu, obav. V podobných případech musí být léčeny obě oblasti – jak tinnitus, tak psychická symptomatika. V těchto případech je ambulantní léčba nedostatečná. Zvláštní problém je, že se psychická symptomatika a tinnitus vzájemně zesilují v bludném kruhu. Čím jsem depresivnější, tím silnější je postižení tinnitem, což mě dělá ještě depresivnějším a tak dále. Tento začarovaný kruh musí být proražen nejlépe léčbou na nějaké na tuto problematiku vybavené psychosomatické odborné klinice. Na lékařské psychosomatické klinice Roseneck uplatňujeme tzv. vícemodální postup. To znamená, že jednotlivými problémovými oblastmi se zabýváme současně, ale různým způsobem. Vedle terapie směřující ke zvládnutí tinnitu aplikujeme terapii s individuálními rozhovory, informačními skupinami a relaxačními postupy. Paralelně lze léčbu doplnit medikamentózními léčebnými postupy a terapiemi z jiných oblastí, např. sportem, pohybem, fyzikální nebo tvořivou terapií atd.“⁹

⁹ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 64-70.

1.5 Příčiny tinnitu

Při každém setkání v Klubu šelestářů nám nezapomene jeho organizátorka Lucie Křesťanová připomenout, že tinnitus není nemoc jako taková, ale je to **symptom**. Tento symptom může (ale také nemusí) poukazovat na mnohem závažnější zdravotní potíže, a proto by mělo následovat důkladné lékařské vyšetření. Za tu dobu, kterou Klub šelestářů navštěvují, se tam sešlo mnoho různých lidí, jejichž příčiny tinnitu ve velkém procentu nebyly známy a když ano, tak šlo o potíže s krční páteří či úraz. Jedna z pravidelných návštěvnic těchto setkání vyprávěla, že příčinou jejího silného tinnitu byl nezhoubný nádor v hlavě, který jí lékaři vyoperovali. Po operaci konečně slyšela po několika letech ticho - tinnitus ustal, ale tento stav trval asi dva měsíce, a poté se v mnohem menší intenzitě vrátil. V této souvislosti jsem si vzpomněla na slova jedné šelestářky, se kterou jsem si povídala e-mailem o jejím tinnitu. Napsala mi: „*Je to podobné jako paměť pro bolest. Bolest ráda "běhá" po drahách, kde už někdy byla... (to není z mé hlavy - to řekl neurolog)*“. Tinnitus bývá často přirovnáván k fantomovým bolestem, které provázejí například amputace končetin, znamená to tedy že i při odstranění příčiny není 100 % naděje na jeho trvalé odstranění?

Možných příčin tinnitu je mnoho. Ušní lékař by měl svého pacienta s diagnózou tinnitu poslat na celou sérii vyšetření, která by měla pomoci odhalit příčinu šelestu – počínaje audiogramem, přes CT nebo magnetickou rezonanci hlavy, vyšetření krční páteře, čelistního kloubu atd.

Důvodem tinnitu může být závažné onemocnění, ale také ho mohou způsobovat až kuriózní a lehce odstranitelné jevy: „*Viděla jsem pacienta, kterému hučelo v uchu, protože v něm měl mušku, která mu tam kdysi uvízla. Pobolívání ucha spojené s hučením může rovněž způsobit vlas, který leží na bubínku.*“¹⁰

Je známá celá řada možných příčin vzniku tinnitu, patří mezi ně např.:

- vystavení nadměrnému hluku – akutní akustické trauma
- úrazy hlavy
- problémy s čelistním kloubem
- velké psychické vypětí, dlouhotrvající stres
- užívání některých léků (známý je např. Acylpyrin)
- kardiovaskulární nemoci

¹⁰ Křesťanová, L. Tinnitus aneb Dábel hovoří. Gong, 2010, str. 2.

- hypertenze
- ušní infekce, nahromadění mazu ve zvukovodu
- nedostatek některých vitamínů jako např. zinek atp.
- nádorová onemocnění hlavy a krku
- Ménierova choroba
- otoskleróza
- náhlé ohluchnutí nebo zhoršení sluchu s sebou velmi často přináší i tinnitus
- nejčastěji je za hlavní příčinu tinnitu označován problém s krční páteří, která může svým patologickým zakřivením utlačovat cévy okysličující mozek a vnitřní ucho (zejména arterii vertebralis). Nedostatečné okysličení pak může způsobit pískání a jiné subjektivní zvuky.

MUDr. Jitka Vydrová, která se specializuje na léčbu tinnitu mluví o příčinách ze své praxe: „*Na základě sonografického vyšetření cév 231 pacientů jsme zjistili, že hypoplasie vertebrální tepny (zúžení tepny, která prochází otvory krční páteře a zásobuje krví oblast spodiny lebeční a ucha) se u lidí s tinnitem vyskytuje třikrát až čtyřikrát častěji než u běžné populace.*“¹¹ A k příčinám obecně dodává: „*Moje zkušenost je taková, že 90 procent lidí trpících tinnitem má těžké degenerativní změny na páteři.*“¹²

Přes velkou rozmanitost příčin vzniku ušního šelestu, existuje značná skupina šelestářů, kteří po příčině pátrají marně. Takový šelest je velmi těžce léčitelný a odstranitelný.

Jak jsem se již zmínila, tinnitus bývá často spojován také s nedoslýchavostí (v mém vzorku byl poměr respondentů s ušní vadou vůči respondentům bez ušní vady 12:17) nebo s hyperakusí. Nedoslýchavost může mít různé příčiny a bohužel přispívá k intenzivnějšímu vnímání tinnitu. Hyperakuse představuje přecitlivělost na zvuk a mohou jí trpět i osoby nedoslýchavé. Při zesíleném vnímání tinnitu se u mě hyperakuse vyskytla také. Hlasitější zvuky nebyly jen nepříjemné, ale často až bolestivé. Z běžně se vyskytujících zvuků byl subjektivně nejhorším zvuk, který v autobuse upozorňuje na zavírající se dveře. Jeden dotazovaný respondent mi k hyperakusi uvedl: „*Můj problém je takový, že mi vadí hlasitější zvuk (hudba) a způsobuje zkreslování a bolest v uchu. Protože jsem byl aktivní muzikant na klavír a klávesové nástroje, musel jsem s hudební činností skončit. Již jsem se s tím vyrovnal, ale psychicky to bylo náročné. Objel jsem všechny specialisty prodělal akupunkturu (jehly do*

¹¹ Křesťanová, L. Tinnitus aneb Ďábel hovoří. Gong, 2010, str. 2.

¹² Křesťanová, L. Tinnitus aneb Ďábel hovoří. Gong, 2010, str. 3.

uší). Nicméně zlepšení se nedostavilo. Po deseti letech mého problému, který se zmírnil, mohu hrát opět na digitální piano, kde si nastavím hlasitost tak, aby mi nevadila. “

Přesvědčit se o tom, že s tinnitem není lehké žít, lze i na internetovém serveru www.youtube.com, kde je velká spousta videí, která se týkají tinnitu – od reklam na zázračné léčebné prostředky, informační spoty, lékařské definice až po vlastní tvorbu lidí trpících tinnitem, kteří se tak snaží vyjádřit, co přesně slyší a jak moc úporné to může být. Jedno z těchto videí „TINNITUS- Can you hear that?“ mě velmi oslovilo, vkusným způsobem říká, jak nepříjemné mohou takové nepřestávající zvuky být a zároveň varuje před nebezpečím poškození sluchu nadměrným hlukem, které bývá ve většině případů doprovázeno právě tinnitem. Používání ochranných špuntů do uší by se tak mělo stát běžnou součástí prevence nejen poškození sluchu, ale i tinnitu. Titulek pod videem hlásá, že tinnitus zná již přes 50 miliónů Američanů a připodobňuje ho k nové americké epidemii.

Celé video podkresluje pískání o vysoké frekvenci – přesně takové, které slyší většina šelestářů – včetně mě.

Průstřih a překlad videa TINNITUS – Can you hear that? ¹³



Slyšíte to?

Slyšíte to?

Ted' dávejte pozor.

Slyšíte ten zvuk?

Já ano.

Já ano.

Já též.

Slyším to neustále.

Kamkoliv jdu.

Nepřestává.

Nemůžete si zakrýt uši, nemůžete se před tím schovat.

Ve Spojených státech je přes 50 milionů lidí, kteří trpí tinnitem.

Mnoho z nich kvůli hluku a traumatu.

Co je tinnitus?

Je to zvonění v uších, které nepřestává.

Jednou z hlavních příčin je poslech hlasité hudby.

Neříkáme vám, abyste přestali poslouchat hudbu.

Hudba je můj život. Živím se jí.

Ale měli byste si dávat pozor při poslechu hlasitých zvuků.

Například v klubech nebo na koncertech.

Vidíte tyhle?

Nejsou trapné.

Mohou ochránit vaše uši.

Takže pokud se někdy budete cítit na koncertech nebo v klubech nepříjemně, vezměte si je.

Je to takhle jednoduché.

Nesměj se.

Může se to kdykoliv a v jakémkoliv věku stát i tobě.

¹³ <http://www.youtube.com/watch?v=OE5fIoveLoM&feature=related>

Jedna z příčin, o které téměř pravidelně hovoříme na srazu šelestářů, je **stres**. I v odpovědích respondentů se několikrát objevoval stres jako možná příčina tinnitu. Předpokládám, že o škodlivosti dlouhodobého vystavování stresovým situacím, spojených s řadou psychosomatických potíží – jako poruchy spánku, únavou, podrážděností a s tím i u mnoha lidí zvyšující se spotřebou kofeinu, nikdo nepochybuje. Takové vyčerpání organismu může vést k řadě onemocnění – nejenom tinnitu. Tinnitus však může být prvotním signálem, že něco není v pořádku.

Stres a deprese mohou s tinnitem vytvářet bludný kruh: „*Je pochopitelné, že když někdo permanentně slyší zvuk, o kterém neví, odkud pochází, podléhá silnému stresu.*“ ¹⁴ Navíc: „*Je pravda, že jsou lidé, kteří mají psychické poruchy a kteří současně trpí tinnitem. Například 56 procent našich pacientů, kteří trpí depresemi, resp. strachem, vnímá i tinnitus.*“ ¹⁵ Z toho plyne, že dlouhodobé vyčerpání organismu může tinnitus způsobit a sám tinnitus může stresovou zátěž ještě zvyšovat. Stejně tak se může objevovat tinnitus u depresí a ještě je prohlubovat. Proto je u tinnitu tak důležitý odpočinek a relaxace.

Někdy bývá jako možná příčina tinnitu zmiňována i problematika amalgámových zubních plomb. Zatím tato souvislost mezi vznikem či zhoršením ušního šelestu a amalgámovými plombami nebyla vědecky potvrzena. „*Problém amalgámu je, že obsahuje rtuť. V průběhu času ztrácejí plomby z amalgámu malá množství rtuti, která pak přechází do těla.*“ ¹⁶

V podobném duchu se hovoří i o mobilních telefonech, které vyzařují elektromagnetické záření, ovšem toto samotné záření nebylo vědecky potvrzeno jako příčina či důvod zhoršování tinnitu. Spíše se můžeme ptát po životním stylu lidí nadměrně užívajících mobilní telefon.

Jako možné **příčiny vzniku tinnitu** respondenti uvádějí:

- „*Začalo to u lékaře proplachováním ušní ucpávky.*“
- „*Menopauza - přechod.*“
- „*Byl mi nalezen blok v krční páteři (což by mohla být dobrá zpráva – tinnitus bych mohl rehabilitačně „rozcvičit“). Nicméně, posledních pět let bylo hodně náročných...*“

¹⁴ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 28.

¹⁵ Tamtéž str. 28.

¹⁶ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 86.

Malé děti, špatný spánek, stres, sedavá práce atd. Takže myslím, že tinnitus je účet, který mi tělo za posledních pět let drancování poslalo.“

- *„Od silné chřipky, kterou jsem prodělal.“*

- *„Od úrazu (rána do hlavy, do temene). Hned druhý den to začalo... Tehdy mi lékařka nevěřila, až po čase řekla, že příčinou je úraz a nelze s tím tedy nic dělat.“*

- *„Nevím. Před delší dobou – několik let nazpět se mi stávalo, že při větším záklonu hlavy jsem měla stejný pocit zvonění. Při změně polohy hlavy však toto zvonění ustalo.*

Před rokem jsem byla sedm neděl nemocná (silná bronchitida a následné zjištění alergického astmatu průdušek) a od té doby jsem začala pozorovat tinnitus. Bylo to jen takové menší hučení a nebylo pořád. Postupem doby se to zhoršovalo a teď ho mám společně s nejistotou při chůzi stále.“

- *„Po vyšetření magnetickou rezonancí.“*

- *„Příčina není zjištěna z důvodu náhlé nedoslýchavosti a tinnitu, můj osobní pocit – sílící pylová alergie a astma, které začalo po narození druhého dítěte a stresové situace během 3. těhotenství způsobená chybou OSSZ ke konci těhotenství.“*

- *„Rok před tinnitem jsem měla boreliozu, hodně stresové období (rozvod) a výrazné problémy s krční páteří. Vlastní identifikace tinnitu se objevila ráno po návštěvě hudební produkce s ohňostrojem a konzumací alkoholu.“*

- *„Příčinou je zřejmě podrážděný nerv co vede do ucha, nebo skřípnutý nerv. Oni doktoři přesně neví jaká je příčina, ale jak se já sama pozoruji bude to jeden z těchto důvodů, jelikož se zvuk mění při pohybu hlavy, nebo při zvětšeném stresu, někdy když hýbnu hlavou tinnitus se i na pár sekund vypne.“*

A událost od které tinnitus registrujete?

„Byla jsem na chatě, a možná se to bude zdát směšné, ale stalo se mi to při stolici, od té doby ho mám.“

- *„Netuším, co je příčinou. Jednou odpoledne jsem byla unavená a po probuzení už mi hučelo v hlavě.“*

- *„Pracoval jsem v dole při těžbě uhlí, kde byl nadměrný hluk.“*

- *„Od operace žlučníku, která se nepovedla, a za dva dny na to operace druhá – krvácení do břicha a celková revize břicha, šest hodin narkóza. Od té doby tinnitus vnímám. Doktoři tvrdí, že krvácení do břicha a ani devět hodin pod narkózou (za tři*

dny dvě operace: první - tři hod., druhá - šest hod.) nemělo vliv na to, že se u mě tinnitus objevil.“

- *„Začal při rýmě, a když jsem hodnotila zpětně, tak v době velkého psychického vypětí, prvních 14 dní bylo šílených, běhala jsem po vyšetřeních, na nic nepřišli, brala jsem betahistamin, usínání jsem řešila se sluchátky v uších a pouštěním relaxační hudby. Zkoušela jsem masáže, pak jsem se nechala odeslat na rehabilitaci.“*

Lidé, mnou dotazovaní, uvádějí jako příčinu tinnitu nejrozumnější události. 11 z 29 respondentů uvedlo, že jim není známa příčina vzniku tinnitu. Jedna z odpovědí to krásně popisuje jako: *„Náhle vzniklý v klidném období.“* Někteří dotazovaní hledali příčinu v prožitých stresových situacích či v potížích s páteří. O stresu a psychickém tlaku se zmiňuje pět výpovědí, o problémech s krční páteří tři výpovědi. Mnohdy dotazovaní uvádějí jako možnou příčinu více faktorů najednou.

2. TINNITUS A UMĚNÍ

Tinnitus se nevyhýbá ani známým osobnostem. Valvoda (1992) ve své brožuře jmenuje takové osobnosti jako jsou Martin Luther, Ludwig van Beethoven, Bedřich Smetana, J. J. Rousseau, Francisco de Goya, které byly stíženy tinnitem. Dále třeba i Jonathan Swift (prozaik a básník) a dostala se ke mně i informace, že hlasy, které slyšela Jana z Arku, nebyly ani božského původu, ani příznakem duševní choroby, nýbrž jedním z druhů tinnitu.

I v umění ho lze nalézt. Malíři se ho snažili zachytit svou d'ábelskou podobou a hudebníci zase předat ostatním svůj pocit z neustálého vnímání nepříjemných zvuků.

Bedřich Smetana se svěřil o svém trápení s nepříjemným pískáním houslistovi Krömpelovi v jednom ze svých dopisů: „*Cítil jsem, že musím zaznamenat začátek své nemoci a pokusil jsem se jej vyjádřit čtyřčárkováním „e“ v partu prvních houslí ve finále kvartetu Z mého života. Než jsem zcela ohluchl, byl jsem denně večer mezi šestou a sedmou obtěžován pronikavým pískáním v nejvyšším registru pikoly, které trvalo bez přerušení půl hodiny, často i celou hodinu, kterého jsem se nemohl zbavit. Pískání se objevovalo každý den jako varovné znamení. Pokusil jsem se proto popsat tuto strašnou katastrofu pomocí jasného pronikavého*

„e“ ve finále smyčcového kvartetu. Z tohoto důvodu je třeba hrát je v celé pasáži fortissimo.“¹⁷

Jiný známý skladatel Ludwig van Beethoven se také svěřuje dopisem svému příteli Franzi Wegelrovi s popisem svého tinnitu: „...*V mých uších hučí a bzučí celý den a noc...*“¹⁸

Výtvarný počín, který je vykládán jako zobrazení šelestu, je 48. list – Soplonos ze souboru grafických listů nazvaných Rozmary (Los Caprichos), jejichž autorem je Francisco de Goya.



19

¹⁷ Valvoda, M. Šelesty ušní – Tinnitus aurium, 1992, str. 24.

¹⁸ Valvoda, M. Šelesty ušní – Tinnitus aurium, 1992, str. 25.

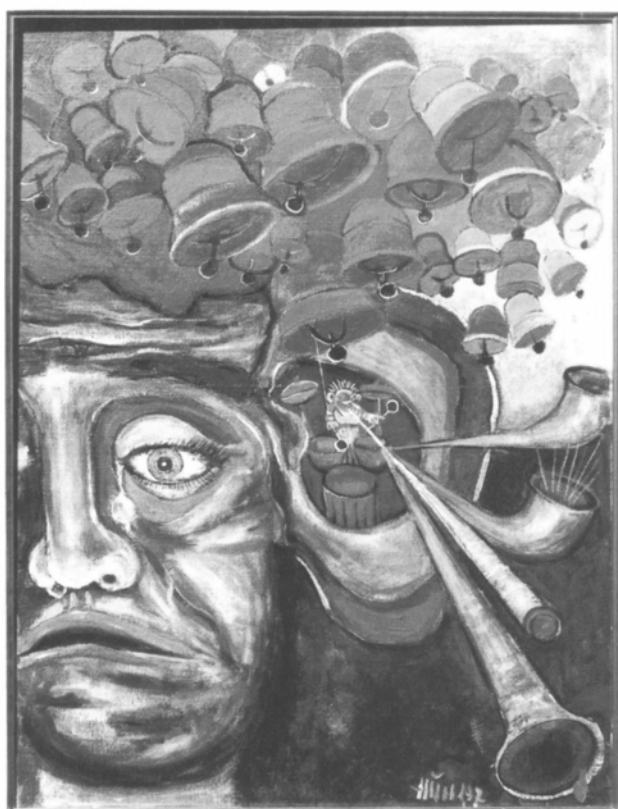
¹⁹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Soplonos.jpg>

Osoby v dolní části obrazu mají zacpané uši s bolestivou grimasou a nad nimi se vznášejí okřídlená postava d'ábelského vzezření, která na tyto osoby fouká úzký proud větru či zvuků a zasahuje uši jedné z nich.

V dnešní době je tinnitus spojován převážně s hudebníky - Neilem Youngem, Bono Voxem, Philem Collinsem, Petem Townshendem s Barbrou Streisandovou aj. Z českých muzikantů je to např. Jan P. Muchow nebo Michal Pavlíček.

Obraz „Tinnitus“

Tento obraz jsem našla v zahraniční publikaci. Autor stížen tinnitem k tomu říká: „Mým cílem bylo zobrazit onoho smutného spolucestujícího opticky pochopitelným způsobem. Člověk, který musí nepřetržitě dnem i nocí snášet mučící, někdy život ohrožující tóny. Člověk,



„Der Tinnitus“ K.-H. Huck (Künstler)

který má pocit, že by se jeho hlava mohla seshora roztrhnout, protože lebka už není schopna rozeznat všechny zvuky vyvolávané přístroji. Člověk, který se dovede soustředit už jen na svoje uši, které se zdají být stále větší. A v uších nervová pila v podobě ušního šelestu, nezdolatelný drzý šotek, který rozšklebený dává rukama nohama vše kolem do pohybu, což člověku navždy bere ticho. Člověk ve své bolesti, strachu, osamělosti a beznaději. Člověk ve své depresi, beze spánku s utajenými slzami. Člověk, který ve své zlosti vidí vše rudě.“²⁰

K.-H. Huck (umělec)

²⁰ Mecklenfeld, D. *Die Welt in den Ohren*, 1999, str. 80 - 81.

3. KVALITA ŽIVOTA S TINNITEM

Kvalita života je těžko definovatelný pojem kvůli své šíři a plnosti. Definice kvality života je celá řada, zjednodušeně můžeme kvalitou života rozumět dopad nemoci nebo jiné události na psychickou i fyzickou stránku života člověka a vnímání jeho spokojenosti s vlastním životem. „V roce 1993 předložila WHO první pracovní definici kvality života ve vztahu ke zdraví jako vnímání lidí (jedinců) a jejich životních pozic v kontextu kultury a hodnotových systémů, v nichž lidé žijí, a ve vztahu k jejich cílům, očekáváním, standardům, zájmům, starostem a obavám.“²¹ Úroveň kvality života je tedy mimo jiné stanovována na základě informací klienta, který do jisté míry sám hodnotí dopad na svůj život. „Kvalitu života lze v zásadě hodnotit na základě objektivních a subjektivních přístupů, přičemž nejpodstatnějším je subjektivní hodnocení nemocného, tak jak sám vnímá vlastní zdravotní situaci včetně schopnosti svého sebeuplatnění v pracovním, rodinném i sociálním prostředí. K hodnocení kvality života u nemocných jsou používány dotazníky kvantifikující dopad nemoci na běžný život nemocného formalizovaným a standardizovaným postupem.“²² Pojetí kvality života se mění v čase, v kulturním kontextu, sociálních souvislostech i civilizačními změnami. To, co se řadí do aspektů hodnocení kvality života, se také mění či přetváří – od původní myšlenky pouhého materiálního zabezpečení až po dnešní pohled zahrnující i nemateriální podmínky kvality života. „Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Komplexní pohled na život postihuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní rozměry člověka.“²³

Jak znatelný dopad může mít tinnitus vyplývá i z výpovědi jednoho z respondentů, který si se mnou o svém tinnitu povídal prostřednictvím e-mailu. „Musím říci, že jsem v docela palčivé situaci. Tinnitus mi pomalu ale jistě začíná vážně decimovat život - především díky silné poruše spánku, kterou mi způsobuje. Znatelně mi ubývá energie a navíc se zhoršil i vztah s mou ženou, začínáme mluvit i o rozvodu.“

Kvalita života lidí s tinnitem může být značně snížena, obzvlášť jedná-li se o těžký tinnitus, který narušuje soustředění a průběh celého dne, tudíž může mít negativní dopad na rodinné vztahy. Nejvíce problematické je usínání. V tom se shodují snad všichni dotazovaní a je to jedno z hlavních témat v Klubu šelestářů. I když je tinnitus subjektivně slabý, při usínání, kdy je člověk v klidu, je vnímán velmi intenzivně. Většina šelestářů, s nimiž jsem hovořila, nebo se s nimi setkala v klubu usíná při zapnutém rádiu, nebo si pouští muziku z walkmanů a

²¹ <http://www.tf.jcu.cz/getfile/7a4bc115540b21df>

²² http://www.pmfhk.cz/VZL/VZL%201_2004/Vz11_2.%20Slovacek.pdf

²³ http://kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/svet_prace.pdf

mprojek. Několik z nich se shodlo na tom, že velmi příjemný zvuk, při kterém se dobře usíná a odvádí jejich pozornost od tinnitu, je zvuk potůčku nebo vodopádu. Jeden z vynalézavých návštěvníků Klubu šelestářů si takto nahrál do notebooku zvuk potůčku, který teče u jejich chaty a pouští si ho nejen před spaním, ale tento zvuk má i ve svém mobilním telefonu a pouští si ho kdykoli má potřebu potlačit svůj vlastní tinnitus. Šumění potůčku je jistý druh růžového šumu, který se používá i v TRT terapii popř. do maskeru.

„Ve studiích, které byly prováděny na ORL v Hradci Králové, se potvrdilo, že víc než padesát procent pacientů s tinnitem ztrácí zájem o okolí a s tím, jak upadá jejich společenský život, stres se zvyšuje a s ním i obtíže. Absenci jakýchkoli psychických problémů uvedlo pouze 8 % dotázaných. Z dalších konkrétních problémů si stěžovalo 36 % pacientů na zhoršenou soustředěnost, 32 % na nespavost a 10 % na rozmrzelost. U některých postižených se tinnitus objevuje pouze na přechodnou dobu po pobytu v hlučném prostředí. Až 58 % účastníků studie ušním šelestem trpí nepřetržitě. Většinou se obtíže zhoršují večer. Nejhorší pocity pak zažívají v noci, když je ticho.“²⁴

Autoři Thora a Goebel (2006) uvádějí dva druhy poruch u těžce postižených tinnitem. Jde o **reaktivní poruchy**, které se dostaví až jako reakce na vzniklý tinnitus (patří sem poruchy spánku, špatná nálada, sociální izolace, podráždění, napětí, ztráta zájmů, motivace atp.) a **poruchy přizpůsobení**, což jsou potíže přizpůsobit se tinnitu a jeho negativním dopadům (sem mohou patřit takové příznaky jako lehká deprese, strach, podrážděnost, přecitlivělost, poruchy spánku apod.).

Ve svém dotazníku jsem kvalitu života lidí s tinnitem zjišťovala několika otázkami. Nejdříve jsem se ptala na to, jak **tinnitus ovlivňuje respondenty v práci?**

- „*Díky špatnému spánku jsem unavenější.*“
- „*Vnímání tinnitu snižuje schopnost koncentrace, a tím bohužel negativně ovlivňuje i pracovní výkonnost. Moje práce je ryze intelektuální a vyžaduje vysokou míru soustředění. V případě, že se moje situace do budoucna nezmění k lepšímu, budu nucen žádat o částečný ID.*“
- „*Nutno dodat, že nejhorší bylo prvních pět let, kdy ke konci čtvrtého roku musela nastat léčba u psychiatra pro vyhrožování sebevraždou. Člověk si zvyká i na příchod stáří a dalších nemocí, takže v současné době se při silnějším působení tinnitu snažím*

²⁴ Emingerová, D. Větrelec tinnitus. Můžeš, 2010, str. 16.

jej práci překonávat s vědomím, že např. po přechodu deště, po vyspání atd. bude zase líp.“

- *„Nemohla bych dělat někde v hlučném prostředí. Vlastně ani nikde, kde celý den hraje hudba a podobně. V takovém prostředí mi po zhoršení, co mi píská v uších, začínají bolesti hlavy.“*

- *„Z počátku mě to omezovalo v každém směru a okamžiku, takže ano, omezovalo mě to hodně i po čas dne (studiu). Všechny myšlenky směřovali „na uši“, jestli to už náhodou nepřešlo nebo alespoň neustoupilo a to 24h denně, všechno ostatní šlo bokem.“*

- *„Nyní jsem nezaměstnaný. Naposledy jsem pracoval jako brusič kovů, protože jinou práci bez hluku jsem nemohl sehnat a používal jsem tlumiče do uší s ochrannými sluchadly, takže jsem hlukem z venku pískání neslyšel, ale až o přestávce když byl klid.“*

- *„Porucha soustředění, občas jak je silný nebo jak ho vnímám, tak je mi až špatně od žaludku, asi spíš psychikou a nemůžu se soustředit na studium. Učit se s tím a soustředit se na plnění úkolů (kdy potřebuji klid a ticho).“*

13 dotazovaných odpovědělo, že se necítí být nijak omezováni vnímáním tinnitu v práci. Deset lidí uvedlo problémy se soustředěním, třikrát se objevily pocity únavy.

Další otázky ohledně kvality života směřovaly na hobby mých respondentů. Tato oblast je obecně důležitou součástí života, která slouží k odreagování, snižování stresu a napětí. Proto jsem se ptala na omezení, která s sebou tinnitus v této oblasti může přinášet. Na otázku: **„Ovlivňuje tinnitus Vaše koníčky a zájmy?“**, odpovídali dotazovaní takto:

- *„Ano. Souvisí to s tím, že člověk má stále na paměti, aby se mu stav nezhoršil, a tak volí jen aktivity, které jsou z hlediska možného zhoršení problému bezpečné.“*

- *„Menej čítam kvôli tinnitu.“*

- *„To je stejné jako s prací, zájmy prvních pět let poklesly na nulu, nyní musím hodně pracovat pro dvě firmy, takže zájmy a koníčky vynechávám z časových důvodů.“*

- *„Přestal jsem hrát v kapele, začal mi vadit hluk a dělalo se mi špatně, točení hlavy apod.“*

- „Jednu dobu jsem nemohla chodit na tancování, které mě baví, protože tam hrála příliš nahlas hudba a vždy potom jsem dvě noci nemohla spát, jak mi v uších pískalo.“
- „Člověku se nechce vstát z postele, dojít si na záchod nebo se najíst, takže koníčky a zájmy??? Mně se nechtělo žít...“
- „Už ne, zvykla jsem si. Ale ovlivňoval šíleně. Pořád jsem se hlídala, nechtěla nic podnikat, aby se to nezhoršilo.“
- „Ano. Mým koníčkem bylo zpívání ve sboru. Nyní vzhledem k hluku jsem raději přestala do sboru docházet.“
- „Snižuje možnost fyzické zátěže, po zátěži roste...“
- „Ne, to neovlivňuje, i když byl tinnitus silný, tak právě koníčky nebo nějaká činnost mi pomohla na něj zapomenout, nesoustředit se na něj.“
- „Nemohu číst knihy v tichu, vždy musí běžet rádio nebo televize.“
- „Čtení, otravuje mě ten pískot stejně tak při učení. Jsem z toho pak jen nervózní. A jestli mezi koníčky patří i relax, tak s tinnitem už nevím co to je! Lehnout si, mít klid a vypnout.“

Podobně jako u potíží v pracovním procesu i v zájmové činnosti se šelestáři cítili v pěti případech omezení hlavně potížemi se soustředěním. Další omezení pocíťovali především v hudebních a pohybových aktivitách. Ve 14 případech se necítili být jakkoli omezováni ve svých zájmech a koníčcích.

Otázky mapující kvalitu života s tinnitem se stočily i na otázky týkající se soukromého života. Přesněji řečeno – jak **tinnitus ovlivňuje osobní život** respondentů?

- „Snažím se nad to povznést, ale je to hodně těžké. Když špatně spíte, prostě nemůžete na tom být dobře psychicky.“
- „Člověk je častěji podrážděný a nevrlý a nechce vždy okolí vysvětlovat, co je toho příčinou. Důležitým předpokladem pro dobrý vztah s blízkými je jejich skutečné pochopení problému.“
- „Vyrušuje ma v klůde.“
- „Prvních pět let jsem přestal prakticky rodinně fungovat, jako kdybych zestárl okamžitě na dobrou sedmdesátku. Nemohl jsem navštěvovat přátele, dosud nemohu navštěvovat kulturní podniky, kde je větší hluk, protože nerozumím, co si přátelé u

stolu vyprávějí apod. Zpětně hodnotím tu situaci tak, že mi nemoc vzala nejkrásnějších deset let života, kdy děti už jsou odrostlé a mohli bychom si s manželkou docela užívat. Musel jsem změnit daleko lukrativnější zaměstnání v bance za obyčejnou málo placenou úřednickinu, protože jsem to prostě psychicky nemohl unést. Dospěl jsem až k částečnému invalidnímu důchodu. Začal jsem pobírat značné množství různých sedativ a dosud i tablet na usínání. Co se dá dělat...“

- *„Pískání slyším nejvíc v klidu, takže když jdu spát a dost špatně usnu. V noci mě probudí i padající špendlík.“*
- *„Jsem častěji nervózní, ačkoli se to snažím nepřipouštět. Celkový neklid bych možná připsala na vrub právě tinnitu.“*
- *„Tinnitus u člověka s labilní psychikou a povahou je vražedná zbraň. Samozřejmě, že mě to omezovalo i v osobním životě, v komunikaci a soužití s přáteli a rodinou.“*
- *„Ovlivňoval velmi, dneska jen když je to silnější nebo mám psych. problémy, tak ho vnímám více a uvědomuji si, že už je na celý život. V tu chvíli mívám úzkosti a špatně ho snáším.“*
- *„Někdy mně vše splývá – televize, hovor – a tudíž někdy na mužova slova nereaguji, nebo žádám o opakování – to dříve nebývalo. Někdy si říkám, jak by bylo fajn, zase slyšet jenom „ticho“.“*
- *„Problém je ve společnosti, kdy je hlukem zesílen tinnitus a zhoršena slyšitelnost. Při nachlazení nebo menstruaci, kdy je opět tinnitus zesílen. V obchodech pípání u pokladen je dost nepříjemné.“*
- *„Jsou aktivity, kterým se vyhýbám.“*
- *„Zase ovlivňoval, byla jsem nervózní, nějak jsem ani nevyhledávala společnost, myšlenkami pořád s tinnitem, ale teď se to zlepšilo, ale nikdy jsem s tím nikoho extrémně nezatěžovala, ano zmínila jsem se...“*
- *„Po ránu bývám hodně podrážděná, protože v tuto dobu tinnitus nejvíc vnímám.“*
- *„Nic mne nebaví.“*

Sedm dotazovaných odpovědělo negativně – to znamená, že jejich osobní život není tinnitem nijak zasažen. Třikrát se objevují problémy se soustředěním.

Další z mých otázek byla velmi obecná. Ptala jsem se v ní respondentů **v čem je tinnitus omezuje**. Někteří šelestáři svá omezení popisují třeba i takto:

- „*Snažím se omezit návštěvy prostorů s nadměrným hlukem, neboť po nich je tinnitus zřetelnější.*“
- „*V ničom (ale prvý polrok ma obmedzil úplne vo všetkom – rozviedol som sa, zanedbal vlastnú firmu, ktoru teraz predávam apod.).*“
- „*V soustředění na práci, při usínání, v radosti ze života.*“
- „*V nedostatku sil, energie, nechut' společnosti, nepříjemné pocity, vyčerpanost, špatná koncentrace, „těžká hlava“, depresivní stavy, fyzické nevolnosti.*“
- „*Ve výběru práce, ve výběru koníčků, rozhodně v kvalitě spánku (musím si většinou něco pustit, abych nevnímala ten zvuk v uších, ale stejně když usnu, tak mi zas naopak vadí, že něco hraje a probudím se a tak pořád dokola).*“
- „*Občas špatné usínání, jinak v tom, že když jdu někam do hluku, nosím špunty a vyhýbám se koncertům a vůbec všemu, kde by se tinnitus mohl zhoršit. Tudiž neustále řeším, zda v kabelce mám špunty do uší. V tom je mé omezení.*“
- „*V mém koníčku (sborový zpěv) a v návštěvách některých koncertů. Pocit nejistoty v chůzi mě omezuje v mém velkém koníčku - turistice. Některé náročnější trasy se již bojím absolvovat.*“
- „*V komunikaci ve společnosti, při práci či výkonu vyžadujícím soustředění.*“
- „*Návštěva hudebních produkcí, větších shromáždění osob apod.*“
- „*Nesmím ponocovat, takže dlouhé představení v divadle nebo kino dlouho do noci nepřipadá v úvahu.*“
- „*Relaxace, odpočinek, studium, koncentrace, spánek, někdy je tak silný, že i televizi nebo rádio přehlučí.*“

Sedm odpovědí bylo jasně negativních – tinnitus dotazovaným šelestářům život nijak neomezoval. Zbylé odpovědi byly obsáhlejší – většina dotazovaných uváděla hned několik situací, ve kterých pociťovala omezení. Z těch nejvíce zmiňovaných se desetkrát objevily potíže se spánkem, sedmkrát poruchy soustředění, šestkrát ovlivňuje společenský život, koníčky a záměrné vyhýbání se všemu, co by tinnitus mohlo zhoršit. Čtyři respondenti dokonce uvedli, že tinnitus je omezuje ve všem, ovlivňuje celý jejich život, dvakrát měli

šelestáři pocit, že jim vzal především klid a pokoj a stejný počet dotazovaných uvedl psychické potíže.

Život osob s chronickým tinnitem může ztrpčovat nejen nepřetržitý subjektivní zvuk, ale hlavně množství těžkostí, které z toho vyplývají. Pochopitelně jsou to problémy s usínáním, které bych viděla jako příčinu mnoha dalších problémů. Je to uzavřený kruh. Tinnitus způsobuje poruchy spánku, z toho plyne větší únava, podrážděnost, poruchy soustředění, deprese a jiné potíže, které mohou zesilovat vnímání tinnitu. Kromě těchto výše jmenovaných hovořili **šelestáři o tom, zdali mají v souvislosti s tinnitem zdravotní potíže**, takto:

- „Nyní už ne, ale když jsem měla tinnitus, nemohla jsem usnout, byla jsem zoufalá, pořád unavená“
- „Potíže s usínáním, deprese, únava, podrážděnost, porucha soustředění, pocity úzkosti, zejména krátce po vzniku problému.“
- „Ano, různě jsem bral nebo občas беру antidepressiva a prakticky denně tablety na usínání, deprese, únava, nesoustředěnost podle okamžitého stavu.“
- „Poruchy spánku a tím následná únava, která pak někdy přechází do poruch soustředění, pocitů úzkosti až deprese. Takže bych řekla, že je to všechno se vším.“
- „Jak jsem říkal, tinnitus nezpůsobuje bezprostřední bolest (fyzickou) a sám neohrožuje na životě. Je to v první řadě duševní problém, který se následně projevuje po fyzické stránce. Člověk nedokáže normálně usnout => přes den je unavený, nemůže se na nic soustředit. Deprese => nic se mu nechce, nic ho nebaví => pomalu začíná zanedbávat sám sebe. Těžké formy přecházejí k sebevražedným sklonům (hlavně u mladších lidí, kdy se přestanou cítit být rovnocenní) => na rovinu, není to žádná legrace...“
- „Mám vertigo (závratě), poruchu soustředění, únavu a mívám úzkosti.“
- „Ranní buzení – poruchy spánku – z toho i někdy špatná nálada a podrážděnost; pocit nejistoty při chůzi.“
- „Potíže s usínáním, poruchy spánku, únava, porucha soustředění, (čas od času pocity úzkosti, zvláště po dalším zhoršení tinnitu).“
- „... Ještě mě občas dost bolí v uších. Taková pichlavá bolest. A přelívání se jakéhosi horka v uších. Ale jinak uši mám prý zdravé. Tak nevím...“

Drtivá většina respondentů v mém šetření odpověděla, že jim tinnitus způsobuje různorodé zdravotní potíže (většinou jich uvádějí několik). Pouze šest dotazovaných z 29 uvedlo, že žádné další obtíže nemají. 16 odpovědí přiznává problémy s usínáním či spánkem, 14x se objevila porucha soustředění, desetkrát podrážděnost, desetkrát únava, osmkrát úzkost, šestkrát deprese či psychická zátěž a třikrát dokonce závratě a točení hlavy.

4. NÁSLEDKY TINNITU NA PSYCHIKU ČLOVĚKA

Jak již bylo zmíněno, dopad na psychiku člověka má tinnitus podle své síly. Nejběžnější jsou poruchy soustředění a spánku, které jsou vzájemně provázané. Problémy s usínáním a buzením způsobují velkou únavu pacientů a podporují jejich nesoustředěnost. U dlouhodobého silného tinnitu se u šelestářů projevují pocity marnosti, rezignovanosti, deprese. Představa, že jde o příznak, s jehož léčbou si lékařská věda neví příliš rady a se kterou budou muset pacienti žít až do smrti, je velmi frustrující. Výhled na dalších 20, 30, 40 i více let strávených se silným tinnitem je naprosto nepředstavitelný. Nejhorším z důsledků takového tinnitu jsou suicidální myšlenky a v nejposlednější řadě i vykonání samotného suicidia.

Ačkoli je vnímání tinnitu subjektivním pocitem, lze jeho existenci ověřit s pomocí zobrazovací techniky: „*Tinnitus však rozhodně nelze označit za psychickou poruchu, neboť při pozorování pacientů s tinnitem byly schopny zachytit specifickou aktivitu v kůře mozku moderní vyšetřovací techniky, jako je třeba PET (pozitronová emisní tomografie).*“ ²⁵

Byla jsem velmi ráda, že se se mnou dotazovaní šelestáři podělili i o tak osobní prožitky, jakými **může tinnitus nejen ovlivňovat, ale přímo ničit jejich psychiku a celkový život**. MUDr. Maja Střiteská k psychickým problémům, které mohou „zamávat“ zejména s novými pacienty trpícími tinnitem říká: „*Už i ORL lékař může poslat za psychiatrem. Je to v podstatě i jedna z nejdůležitějších částí léčby šelestu. U nového tinnitáře se jedná hlavně o to, aby se psychicky nehroutil, aby se jeho život nezačal točit dokola jen ve víru šelestu a deprese. Je důležité hledět především na kvalitu života šelestáře, nejen na šelest jako samostatnou jednotku. I s tím se někdy ještě bohužel setkávám. Pacient je velmi dobře vyšetřen, zjistí se, že mu v podstatě dnešní úroveň medicíny není moc schopna pomoci a podá se mu to formou „zvyknete si, jiní si taky zvykli“. Pacient se pak lehce propadne do doopravdy těžké deprese a o to víc se mu šelest zhorší. Zaměřením se na šelest totiž dochází jen k jeho stále většímu vštěpování v mozkových centrech.*“ ²⁶

Myslím, že k těmto autentickým výpovědím není co dodávat:

- „*Stále je cítit nepříjemný element hučení a pískání a to vede k nervozitě, někdy až ke snaze někam se uzavřít.*“

²⁵ Emingerová, D. Vetřelec tinnitus. Můžeš, 2010, str. 16.

²⁶ Křesťanová, L. Ze šelestu se stává civilizační nemoc. Gong, 2009, str. 14.

- „Přes den mi život nijak neničí, téměř ho nevnímám, okolní zvuky ho dokonale vymaskují. Jen občas se ozve. Totální prů***r je usínání a spánek. Každá noc je boj. Snažil jsem se z počátku nebrat žádné pilulky na spaní, ale nešlo to. Stilnox mi se spaním pomáhá, ale cítím se jak spráskaný. Celkově mi tinnitus totálně zdevastoval spánek a tím se mi pochopitelně razantně zhoršilo celé bytí. Celý další den je o tom, jakou jsem měl zrovna noc. Mívám z toho občas i úzkosti a deprese, je to šílené. Energie mi ubylo.“
- „Jsem mnohem víc nervní a podrážděný. Vadí mi nejasnost situace, že nevím co a jak dlouho.“
- „Ano. Tinnitus mě velmi změnil, přesvědčil mě o nutnosti naučit se pracovat se svou psychikou a hledat stále nové, i když pro druhé někdy třeba nedostatečné důvody k radosti ze života. Dal mi poznat, jak důležitou roli hraje v životě člověka ticho jakožto základní předpoklad pro odpočinek. Pokud se dobře nevyspíte, nemůžete se radovat ze života jako ostatní. Nepostradatelná se pro mě stala zvuková kulisa v podobě potichu zapnutého rádia naladěného na šum mezi stanicemi.“
- „Tinnitus ma vyrušuje, ale viem iste, že stres a nepokoj vo mne zvyšuje tinnitus.“
- „První pocit byla bezmocnost, že je to na věky (to mi řekli lékaři při první hospitalizaci), úplný propad osobnosti v prvních dnech a týdnech, pak už jsem se jen „litoval“, že mi to sebralo krásná léta života. Od té doby jsem nemohl nikdy na 100 % fungovat, jinak nevím, jak bych to popsal.“
- „Únava, člověk si pak připadá jak vymáčkaný citron.“
- „V určitém směru se cítím méněcenná. Jeden čas jsem měla také právě kvůli tinnitu těžké pocity deprese a obrovské zátěže pro okolí – jako že jsem nepotřebná, nemohu pracovat v hluku a budu mít o to těžší život a podobně.“
- „Nejsem typ, který se dokáže vyrovnat s něčím takovým a tam začíná problém. Z původní zmatenosti a neschopnosti řešit nastalou situaci přes apatii a rezignaci na všechny a všechno jsem se asi po půl roce dostal do bodu, kdy jsem skutečně začal přemýšlet o, ... ehm, řekněme radikálním řešení.“
- „Samozřejmě. Jak jsem již napsala. Zvykla jsem si, ale začátky byly hrozně těžké. Myslela jsem si, že je konec mého života, že už nikdy nebudu šťastná a že si nikdy nezvyknu s ním žít. Opak je pravdou. Ale je fakt, že když mi je hůř, nebo jsem

nachlazená, mám v osobním životě nějaké trable, tak ho vnímám více a vadí mi. Buší mi srdce a špatně usínám.“

- *„Ano, jsem citlivější a zranitelnější. Již mě unavují návštěvy různých vyšetření.“*
- *„Ano určitě měl dopad, ... člověk díky tomu, jak moc ho to obtěžovalo, byl beznadějný, smutný, někdy jsem i plakala, hodně často, ale věřila jsem ve zlepšení.“*
- *„Někdy se bojím, že brzo umřu.“*
- *„Nyní se ambulantně léčím, protože jsem měl rodinné problémy a užívám Ziprexu. Nevím, zdali tyto psychické problémy souvisí s mým pískáním v uších, ale rozhodně mi to na klidu nepřidá. Dříve jsem se s tímto pískáním naučil žít a tolik jsem to nevnímal. Nyní se intenzita pískání při stejné frekvenci zdvojnásobila a myslím na to skoro každou hodinu. Jsem z toho už zoufalý.“*
- *„Ano, cítím. Jsem nervózní, mám deprese, občas z toho už blbnu, občas se do toho zaposlouchám a napadají mě věci jako že mám nádor a tak. Je to hodně náročné na psychiku. Jsem z toho vyčerpaná, unavená a občas cítím i takovou úzkost, že je mi na zvracení.“*
- *„Zpočátku, když jsem si uvědomila, že mě ten zvuk už neopustí, měla jsem deprese, záchvaty pláče - když mě nikdo neviděl. Potřebovala jsem být mezi lidmi, abych na to zapomněla. Večer беру antidepressivum, abych usnula (dnes už občas, naučila jsem se usnout) a přes den si to tak nebrala. Nevím ale, jak se s tím srovnám, až budu v penzi a budu více času sama. Nejvíce mě děsí to, že je to napořád. Bolest se dá utišit analgetiky, změnou polohy, tohle se nedá ničím zahnat ani na chvíli. Já jsem totiž milovala noční ticho a tmu. Nevychutnáte si ani hudbu a zpěv ptáčků - to mě také moc mrzí. Dále při větší námaze zvuk zintenzivní tak jako se zvedne počet pulzů srdce.“*

Pouze osm z 29 dotazovaných odpovědělo, že tinnitus nemá dopad na jejich psychiku!

Následujícími otázkami jsem se zajímala o to, o čem se letmo zmiňuje téměř každý článek o ušních šelestech. Můj dotaz směřoval k suicidálním myšlenkám v souvislosti s tinnitem. Opět přidávám několik autentických výpovědí. Ptala jsem se: **„Napadaly Vás někdy v souvislosti s tinnitem sebevražedné myšlenky?“**

- *„To ne, ale dokážu si představit, že tinnitus by mohl být příčinou sebevraždy, je to démon.“*

- „V souvislosti s tinnitem to bylo poprvé – nejhorší bylo prvních pět let, kdy ke konci čtvrtého roku musela nastat léčba u psychiatra pro vyhrožování sebevraždou. Člověk si zvyká i na příchod stáří a dalších nemocí, takže v současné době se při silnějším působení tinnitu snažím jej prací překonávat s vědomím, že např. po přechodu deště, po vyspání atd. bude zase líp, kdyby přišlo ještě něco horšího, jsem plně odhodlán.“
- „Ano. Zejména v období po té nehodě s balonkem, kdy mi v uších pískalo a trpěla jsem téměř dvaceti čtyř hodinovými migrénami. To bylo hodně těžké období pro mě i partnera, který se mi v něm snažil pomáhat.“
- „Ano, první půl rok, když se objevil a všude mi bylo řečeno, že se s tím musím naučit žít, že je to neléčitelné. Nevěděla jsem kudy kam.“
- „Spíš pocit, že se zblázním, když jsem při běžném nachlazení na pár dní měla zalehlé i zdravé ucho a v něm se objevil tinnitus, měla jsem chvilkový pocit, že se zblázním nebo si zajdu pro antidepressiva.“
- „Ne, ale dovedu si představit, že slabší jedinec by o něčem takovém mohl uvažovat, když mi to začalo, tak jsem měla chuť bouchat hlavou o zeď.“

Na tuto choulostivou otázku odpovědělo všech 29 respondentů. 20 z nich odpovědělo jasné ne – nikdy neměli sebevražedné myšlenky, které by byly vyvolány tinnitem. osm respondentů mělo někdy v souvislosti s tinnitem sebevražedné myšlenky. Jedna odpověď nehovořila přímo o sebevražedných myšlenkách, ale o pocitu „na zbláznění“. Z těchto osmi osob, které se zabývaly myšlenkami na sebevraždu, uvedli čtyři respondenti, že svůj tinnitus vnímají jako těžký, tři jako střední a jeden jako lehký.

Domnívám se, že sebevražedné myšlenky mohou při „úderu“ tinnitu napadnout téměř každého, kdo s ním nemá zkušenost a z ničeho nic slyší intenzivní zvuky, které značně ovlivňují jeho život. Záleží na osobnostních rysech každého člověka, jak se s nově vzniklou situací dokáže vyrovnat. Pakliže jsou tyto myšlenky dlouhodobé a celý svět se člověku smrskl pouze do nikdy nekončícího výrazného a silného tinnitu, kdy jeho myšlenky směřují stále častěji a nutkavěji k ukončení vlastního života, měla by nastat léčba u psychiatra. Položit respondentům otázku, zda **brali v souvislosti s tinnitem antidepressiva či jiné léky ovlivňující psychiku** bylo nasnadě. I toto téma je opakovaně diskutováno v Klubu šestestářů. Jestliže má člověk deprese, není žádná hanba navštívit odborníka. Antidepressiva tinnitus nevyléčí, ale vhodně zvolené léky mohou pomoci člověku se silným tinnitem ho lépe snášet, relaxovat nebo se kvalitněji vyspat. Stres, únava a vyčerpání tinnitus jedině zhoršují. Je to

však první krok na dlouhém maratónu léčby nebo zkvalitnění života u lidí, na které má jejich tinnitus drtivý dopad. Opět uvádím několik citací odpovědí na tuto otázku:

- „*Áno. Frontin, ale nepôsobil dobre na moju psychiku. Potom slabšie bylinné preparáty spôsobujúce upokojenie.*“
- „*Ne. Ale občas přemýšlím, že bych to zkusila, spíše nějaké klidnicí prášky nebo léky na spaní. Vlastně léky na spaní jsem kdysi kvůli tinnitu brala, ale po čase nastal stav, že jsem si myslela, že bez nich neusnu. Takže jsem je raději úplně vysadila – byly návykové.*“
- „*Antidepresiva jsem brala. Těžko říci, zda jen díky souvislosti s tinnitem, ale vliv měl také a velký.*“
- „*Zkoušel jsem je na doporučení lékaře, ale měly vedlejší účinky => léčbu jsem opustil.*“
- „*Občas když byl tinitus hodně silný, tak jsem si před spaním vzala Neurol, ale jen půlku někdy jen čtvrtku. Tinnitus byl tak silný, že normálně usnout byl problém, teď již usínám bez ničeho.*“
- „*Ano, ze začátku, nic to však neřeší.*“
- „*Zatím to vnímám něco přes rok, takže ne. Ale možná i na antidepresiva dojde, pokud to bude pokračovat.*“

Z celkového počtu 29 dotazovaných odpovědělo 14 lidí záporně – tinnitus nikdy nebyl důvodem užívání léků ovlivňující psychiku. 13 dotazovaných právě kvůli tinnitu nějaké psychiku ovlivňující léky zkusilo a dva lidé mají s takovými léky zkušenost, ale důvodem jejich užívání nebyl tinnitus. Jen na dokreslení uvádím tuto otázku ve spojitosti s otázkou předchozí, ze kterých vyplývá, že jen pět lidí z osmi, kteří měli v souvislosti s tinnitem sebevražedné myšlenky, bralo antidepresiva, či jiné léky mající vliv na psychiku.

Většina respondentů neuváděla názvy léků, které užívala na zlepšení své psychické kondice. Z těch několika zmínek byl třikrát jmenován Neurol. Což mě vedlo k tomu, učinit zde alespoň malou poznámku. Neurol je v této oblasti často používaný lék, který řeší akutní depresivní stavy, ale ráda bych varovala před jeho dlouhodobým užíváním z důvodu návykovosti.

5. DOPAD TINNITU NA SOCIÁLNÍ ŽIVOT ČLOVĚKA

Z toho, co o tinnitu vím, jsem byla přesvědčená o tom, že může mít silný dopad na všechny stránky lidského života. Velmi silně může narušit vztahy uvnitř rodiny a s nejbližšími lidmi v okolí. „*Jen těžko někomu vysvětlíte, co prožíváte. Vypadáte zdravě. Nezlomili jste si nohu, nenosíte silné brýle ani nemáte teplotu či popelavý obličej. A přece je vám uvnitř tak zle, že po probdělé noci padáte únavou, nedokážete se soustředit či nervózně vybuchujete „bez příčiny“. Vaše okolí vás vnímá jako nepříjemného podivína, protože o tom, že strádáte psychicky i fyzicky, nic netuší.*“²⁷ Začalo mě více zajímat i to, zdali tinnitus zasahuje i do širších sociálních vazeb, **zda se člověk trpící tinnitem izoluje od okolí, vyhledává klid a nebo mu naopak společnost**, zábava a více podnětů dávají zapomenout na ten nesnesitelný zvuk, který nepřetržitě vnímá. Položila jsem 29 šelestářům dotaz, zda se se svým tinnitem cítí lépe ve společnosti (kde ho nemusí tolik vnímat), či se jí raději straní? Přesněji svůj společenský život popisují následovně:

- „*Společnosti se nestráním. Nevyhledávám ale úplné ticho, kde je tinitus zřetelnější.*“
- „*Ve společnosti to bylo lepší, tolik jsem ho nevnímala.*“
- „*Svým založením jsem spíš samotář, který má rád klid. Fakt, že mě tinnitus o něj připravil, jsem svého času vnímal velmi negativně.*“
- „*Právě ve společnosti tinnitus vnímám silněji, jednak hlukově – a jednak jakmile se musím soustředit na konverzaci nebo jakýkoliv sebemenší stres, tinnitus se zhoršuje. Klid je balzám. Byl jsem dříve velice společenský, vzniklou situaci moji přátelé často nechápali... Kdo neprožil, ani chápat nemůže.*“
- „*Snažím se pískání vytěsnit a nemyslet na to. Nic jiného stejně nezbyvá.*“
- „*Pokud je to společnost příjemná, klidná, „nenátlaková“ - pocity jsou lepší; jinak spíše stranění, které vychází více z toho, že se cítím špatně a vyčerpaně a volím raději klid a odpočinek v ústraní.*“
- „*Kvůli tinnitu nenavštěvuji tak často hudební produkce, takže se dá říci, že se spíše občas straním společnosti – ne naschvál, ale jak již bylo řečeno po hlasité produkci mívám pak pískání v uších intenzivnější. Samozřejmě jsem raději, když si mohu s někým povídat a nevnímám pak tolik tento handicap.*“

²⁷ Emingerová, D. Větrelec tinnitus. Můžeš, 2010, str. 16.

- „Myslím, že pro každého člověka trpícího tinnitem je lepší společnost než samota a ticho. Někdy stačí nechat zapnutou TV nebo rádio. Nejhorší chvíle jsou, když má člověk jít spát a usne ve 04:00 nebo 05:00 vyčerpáním a ráno musí vstát v 07:00 nebo 08:00.“

- „Nyní se už společnosti nestraním. Ale když to začalo, nemyslela jsem na nic jiného, byla jsem nešťastná a měla špatné myšlenky. Lidi jsem kolem sebe odmítala. Měla jsem pocit, že jsem jiná a že nemám právo se už radovat, bavit se apod. Vyhledávala jsem jen lidi, kteří mají tinnitus také.“

- „Společnosti se nestraním, ale tinnitus je hlukem zesílen a zároveň je zhoršena slyšitelnost.“

- „Lepší je to ve společnosti, ale bývalo období, kdy jsem se raději stranila.“

- „Samozřejmě líp ve společnosti, protože nevnímám, že něco takového mám a když je mi dobře a mám kolem sebe dobrou společnost tak i večer spokojeně usnu, aniž by mi v tom tinnitus bránil.“

14 lidí odpovědělo, že se společnosti nestraní, sedm respondentů odpovědělo, že se raději společnosti vyhýbají a osmi respondentům je to jedno, neumí přesně odpovědět či záleží na okolnostech.

Také jsem se zajímala o to, jestli šelestáři **o svém tinnitu a svých pocitech hovoří s někým ze svého okolí – s partnery, dětmi, kamarády, ...** či jsou se svým problémem izolováni. Jsem přesvědčená o tom, že pokud je člověk se svým problémem otevřený a nebojí se komunikovat s ostatními, dopad na jeho okolí je menší. Komunikace je velmi důležitá v jakémkoli vztahu, ale ve vztahu se šelestáři asi ještě o něco více, a protože jen sám postižený může říci, co slyší, a jak moc ho to zasahuje, měl by to udělat.

- „S přáteli o něm mluvím, ale setkávám se u nich s bagatelizací problému, a tak nepochopením některých mých postojů týkajících se zodpovědného a někdy až příliš opatrného přístupu k životu.“

- „Ano, ovšem kdo nezažil, nepochopí. S kamarády jen těmi „nejlepšími“, když už k nim mám důvěru, jinak se o tinnitu většinou nebavím.“

- „Mluvil jsem, a dotáhl to až na psychiatrii. Pokud není nikdo ve vašem okolí, kdo by měl zkušenost s tinnitem (chronickým a intenzivnějším) je to volání do tmy. Lidé i doktoři sdílejí sympatie, mluví, jak Vám rozumí, že tím trpí občas taky a že si z toho

nemám nic dělat, ale to je asi tak všechno. Stejně na to člověk zůstane sám a je na něm, jak se s tím vypořádá.“

- *„Hovořím o něm všude a s každým, komu cítím, že to říci chci. Když se mne kdokoliv na to optá, nemám problém o tom hovořit. Člověk tak zjistí, kolik lidí tím trpí a vůbec o tom nemluví, protože si přijdou divní. Já s tímto problémem nemám.“*

- *„Ano. Radí, abych to nevzdávala a zkusila ještě alternativní léčbu.“*

- *„V počátcích, když jsem na to přišla, tak jsem o tom hovořila, zjišťovala jsem, zda to, co slyším, je normální. Hledala jsem rady na internetu, četla jsem a zúčastňovala se diskusí. Po zjištění co to je, už jsem to neřešila.“*

- *„Jistě, mluvím s nimi o tom pořád. Pomáhá mi to.“*

- *„Nejbližší o tom ví a ti, se kterými na to přišla řeč. Nestydím se za to. Jen ať to lidi ví, že i takové věci jsou a pěkně znepríjemňují život. Tak aby si vážili, že aspoň můžou usnout nebo si přečíst knihu bez toho aby jim něco pískalo do palice.“*

Z odpovědí je patrné, že drtivá většina respondentů se o svém tinnitu nebojí mluvit. Pouze tři lidé z 29 uvedli, že o svém tinnitu s nejbližšími nehovoří. Přitom mluvení u nich může působit často terapeutickým účinkem a pro řadu dotazovaných byli právě nejbližší rodina a přátelé oporou v marném boji s tinnitem. Objevily se však i smutné výpovědi, které hovoří o nepochopení obtíží, jež tinnitus přináší a o zlehčování celého problému.

V článku z Gongu týkajícího se tinnitu a partnerských vztahů mě zaujal postřeh partnerky šelestáře zamýšlející se nad vyjádřením tinnitu u osob, které ho dokáží obtížně popsat a záměnou tinnitu s jinými diagnózami: *„Občas o tinnitu přemýšlím a napadají mě k tomu další otázky. Například tinnitus u dětí. Jestli jsou děti neklidné, ufnukané a mají i nějakou tu sluchovou vadu, mělo by se uvažovat i o možnosti, že tam může být tinnitus. Jenže je asi těžké to poznat, protože menší sluchově postižené dítě se ještě neumí vyjádřit. A pokud vím, tinnitus nelze zachytit jinak, než o něm mluvit. Tady se nabízí také otázka, jestli někteří lidé s tinnitem nekončí v péči lékařů s nálepkou schizofrenie. Třeba z toho důvodu, že zvuky kolem jsou pestré... Můj partner měl kolikrát pocit, že na něj někdo za zády mluví, nebo že na něj někdo houkl a podobně. Slabé náтуры, které toho o tinnitu moc nevědí, to může docela vyděsit a zamávat s jejich duševním zdravím.“*²⁸

²⁸ Kratochvilová, K. Tinnitus a partnerské vztahy. Gong, 2009, str. 26.

Do dopadu tinnitu na sociální život člověka zásadním způsobem patří i negativní vliv šelestu na jeho nejbližší okolí – rodina, přátelé, spolupracovníci, apod. Pro rodinu a blízké okolí to bývá mnohdy složitá situace. Pokud šelestář o svých pocitech nemluví, těžko mohou tušit, co se v něm odehrává, jaké vjemy slyší a jaké následky na jeho pocity a nálady může tinnitus mít. Proto je důležitá otevřenost ze strany šelestáře a tolerance ze strany nejbližšího okolí. Sestavila jsem k tomuto tématu malý dotazník o několika otázkách a rozeslala ho vybraným šelestářům s prosbou o vyplnění od jejich nejbližších. Několik dotazníků zde uvádím pro doplnění představy o ovlivnění vztahů tinnitem.

Výpověď maminky šelestáře (trpícího tinnitem 4 roky):

Hovoří s Vámi syn o svém tinnitu?

„Pouze pokud on sám chce. Nechce ve mně vzbuzovat lítost, protože ví, že jsem o jeho problému dobře informovaná. Sama jsem nemocná, a tak představa toho, jak se cítí člověk, kterého zradilo tělo, je mi důvěrně blízká.“

Jak se s tinnitem podle Vás vyrovnává?

„Velice těžko. Domnívám se však, že kdyby ho postihla zdravotní potíž jiného charakteru, snášel by ji podstatně lépe. Vždycky byl velmi citlivý, pokud šlo o smyslové orgány jako oči nebo uši.“

Ztěžuje jeho tinnitus nějak vaši společnou komunikaci?

„Se synem se mi komunikuje dobře, i když bývá vinou šelestu často nedůtklivý.“

Jak synovy potíže vnímáte Vy?

„Vnímám je jako poměrně závažné, neboť, jak jsem se již zmínila, velmi negativně ovlivňují jeho psychické rozpoložení. Jsem překvapena, jak obtížně by si prý syn, pokud se bude stav nadále zhoršovat, zařizoval alespoň poloviční invalidní důchod, doktoři problém berou na lehkou váhu. Já osobně si myslím, že pokud jde o ČID, má na něho syn plný nárok již teď.“

Máte pocit, že tinnitus ovlivňuje jeho pocity a nálady? Pokud ano, můžete konkrétně popsat?

„Syn bývá často podrážděný a vědomí příčiny jeho nálady mi pomáhá nebrat si jeho rozmrzelost osobně.“

Ovlivňuje tinnitus nějak Váš vztah?

„Můj vztah se synem stojí na pevných pilířích, je to dáno mimo jiné faktem, že jsem se syna snažila vždy chápat a měla zájem o jeho problému kdykoli mluvit.“

Máte nějaká doporučení nebo rady pro partnery a osoby v blízkém vztahu se šelestáři?

„Ano. Prosím, snažte se závažnost problému dotyčného hodnotit nikoli podle svých měřítek, ale právě podle jeho měřítek, neboť on je ten, kdo se s problémem musí rvát, ne vy. Buďte trpěliví; pokud je na vás někdy nepříjemný, neberte si jeho chování osobně. Buďte o tinnitu informovaní, dbejte, aby si vaši neinformovanost o jeho problému nevysvětlil nakonec jako váš nezáměr o jeho samého. Na druhou stranu to však se zájmem nepřehánějte, a pokud je citlivý, zbytečně často ho k myšlenkám na tinnitus nepřivádějte. Problém nebagatelizujte, ani zbytečně nedramatizujte. Zkuste v něm vypěstovat nebo podpořit naději, že problém nemusí být neřešitelný. Chtěla bych připomenout cenná slova francouzského spisovatele La Rochefoucaulda: Žádná událost není tak nešťastná, aby ji chytrí lidé nedovedli využít ve svůj prospěch. Pokud nás tedy postihne zdravotní problém, zkusme si tuto skutečnost interpretovat jako výzvu k tomu, abychom zkoumali též její pozitivní přínos, i kdyby byl minimální.“

Výpověď dcery šelestáře (trpícího tinnitem 6 měsíců):

Hovoří s Vámi otec o svém tinnitu?

„Velice často.“

Jak se s tinnitem podle Vás vyrovnává?

„Střídavě, někdy lépe, někdy propadá depresím, že se ho nikdy nezbaví.“

Ztěžuje jeho tinnitus nějak vaši společnou komunikaci?

„Pouze ohledně jeho nálady.“

Jak otcovy potíže vnímáte Vy?

„Cítím se docela bezradná. Chtěla bych mu pomoci, ale můžu nanejvýš poslouchat neustálé stěžování a vzdychání, jak to už nevydrží. Mám pocit, že díky tomu vnímá i ostatní zdravotní potíže hůř (klesá na mysli).“

Máte pocit, že tinnitus ovlivňuje jeho pocity a nálady? Pokud ano, můžete konkrétně popsat?

„Trochu jsem to zmínila už výše. Jeho nálady to ovlivňuje hodně! Ale má k tomu i jiné zdravotní problémy, tak se mi těžko posuzuje, jaké by to bylo, kdyby měl „jen“ tinnitus. Ze začátku měl optimistické nálady, ale teď (když už NIC nezabírá) dost klesá na mysli. Je podrážděný, stěžuje si. Hlavně když se rozčílí, tak se mu to zhorší.“

Ovlivňuje tinnitus nějak Váš vztah?

„To se taky dost těžko posuzuje. Celý jeho zdravotní stav ovlivňuje náš vztah. Snažila jsem se mu na začátku poradit... Teď už fakt nevím co, a celou rodinu to jen rozladuje. Je to

začarovaný kruh. Díky jeho podrážděnosti se s ním nedá už normálně mluvit. Reaguje prudce.“

Máte nějaká doporučení nebo rady pro partnery a osoby v blízkém vztahu se šelestáři?

„Sama netuším, ... Já prostě jen tátovi naslouchám, snažím se nedávat najevo, jak je to pořád to samé. Povzbuzuji ho. Vždycky mu řeknu ať je rád, že vůbec slyší a že může chodit. To ho pokaždé uklidní, když poukážu na to, že se s tinnitem dá žít a že to není smrtelné.“

Výpověď manželky šelestáře (trpícího tinnitem 6 měsíců):

Hovoří s Vámi manžel o svém tinnitu?

„Ano.“

Jak se s tinnitem podle Vás vyrovnává?

„Zpočátku těžce, obtížně, stresově. Po čase (3-4 měsíce) velmi statečně, aktivně, říká, že si zvyká.“

Ztěžuje jeho tinnitus nějak vaši společnou komunikaci?

„Zpočátku ano, nyní snad ne.“

Jak partnerovy potíže vnímáte Vy?

„Ne dobře, vím, že nemohu pomoci, co jsem mohla, jsem udělala - mluvit o tom, zařídit doktora, umožnit spánek dle potřeby. Nyní beznaděj, pocit viny.“

Máte pocit, že tinnitus ovlivňuje jeho pocity a nálady? Pokud ano, můžete konkrétně popsat?

„Určitě ano, při únavě, nespavosti výrazný rozdíl v chování - agresivnější, vztahovačnější, velmi obtížné se domluvit, rozmrzelost, deprese, ...“

Ovlivňuje tinnitus nějak Váš vztah?

„Ano, negativně. Tinnitus není vidět, člověk na něj zapomene a občas si neuvědomí, že ta změna nálady nebo agrese ze strany tinnitáře je podložena právě touto nemocí - není vyspalý, necítí se dobře, ten den je to horší, každá další zátěž ten den už je mnoho apod.“

Máte nějaká doporučení nebo rady pro partnery a osoby v blízkém vztahu se šelestáři?

„Chodit k odborníkovi - psycholog, psychoterapeut, psychiatr a mluvit o tom a řešit, případně medikovat tinnitáře či partnera v nejtěžším období pro ulehčení deprese.“

6. PŘÍSTUP K LÉČBĚ A CELÉ PROBLEMATICE TINNITU

V České republice neexistují žádné standardy pro léčbu tinnitu a není zde ani příliš velké povědomí o ušních šelestech a to ani mezi lékaři. Ačkoli zde existují zařízení věnující se léčbě tinnitu a jsou dostupné i některé léčebné postupy, většinu informací si musí pacient ve velkém procentu případů sehnat sám, což je, myslím, zásadní chyba. Mnoho lékařů léčení vzdává s konstatováním, že toto léčit nelze a člověk si na to musí zvyknout. To je argument, který jsem slyšela ve svém životě několikrát. Oč snazší by to takový šelestář měl, kdyby mu lékař řekl, že si s jeho tinnitem neví rady, ale existují organizace, které by mu mohly pomoci. Myslím, že tento přístup, který hned v prvopočátku nebere pacientovi naději na vyléčení či zmírnění příznaků tinnitu, by se měl postupně usidlovat v ordinacích našich lékařů. Důležité je nezapomenout na jedno: „*Tinnitus není nemoc sám o sobě, tinnitus je jenom symptom, stejně jako například bolesti hlavy. Symptom nelze léčit. To znamená, že tinnitus nelze „vyléčit“. Co lze vyléčit, je příčina symptomu.*“²⁹

MUDr. Jitka Vydrová, která se věnuje léčbě ušního šelestu již více než 20 let, k tomu říká: „*Nemám ráda, když lékaři říkají, že se s tinnitem nedá nic dělat. Není to totiž pravda. Není fér sdělit pacientovi bez řádného vyšetření, že se s jeho nemocí nedá nic dělat. Tinnitus má řadu možných příčin. Některé lze odstranit, jiné nikoliv. Proto je důležité pacienta řádně vyšetřit a příčinu zjistit. Pacient má být řádně informován, jaké poruchy zdraví vyvolávají hučení v uších. Zároveň má být informován o tom, že některé příčiny tinnitu lze odstranit a jiné nikoliv. Nemocní potom reagují úplně jinak. Všichni chtějí vědět, proč mají tinnitus, a snesou potom i informaci, že některý typ tinnitu odstranit nelze.*“³⁰

Nejznámějším a nepoužívanějším způsobem léčby tinnitu, se kterým má zkušenost snad každý šelestář, který navštívil lékaře, je podávání léků, popř. infuzí s léky rozšiřujícími cévy a zlepšujícími prokrvení vnitřního ucha a mozku. Jde o tzv. **vazodilatační léčbu**. Díky včasnému podávání těchto léků je ucho schopno regenerovat poškozené smyslové buňky ve vnitřním uchu. Vazodilatační léčba je sice velmi účinná, ale pouze v případě, že příčinou tinnitu je poškození těchto vláskových buněk (např. poškození hlukem). Naneštěstí tyto léky bez bližšího vyšetření předepisují snad každému šelestáři, který se u svého lékaře o tinnitu zmíní.

²⁹ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 70.

³⁰ Křesťanová, L. Tinnitus aneb Dábel hovoří. Gong, 2010, str. 2.

Vzhledem k tomu, že jednou z nejčastějších známých příčin tinnitu bývají potíže s páteří, je i tzv. **rehabilitace** (či fyzioterapie) jedním z nejběžnějších a nejdostupnějších způsobů léčby tinnitu. Úspěch této léčby závisí na závažnosti poruchy páteře. Od blokády páteře, které se dají celkem snadno odstranit, až po nejruznější degenerativní změny či poškození meziobratlových plotének, které fyzioterapeut ovlivní jen velmi špatně. Zde je jeho úkolem naučit klienta spíše uvolňovací a relaxační techniky, které pomohou klientovi jeho tinnitus lépe snášet, dostatečně odpočívat a kvalitněji spát.

Jednou z metod, kterou vládne klasická západní medicína, je operace. Ovšem **chirurgické řešení** se používá především v případě odstranění nádorů, operace otosklerózy a jiných příčin, jež lze operovat. Tinnitus sám o sobě se operovat nedá a neodstraní ho ani zásah do sluchového nervu (což je výkon, který se prakticky ani neprovádí): „*Chronický tinnitus není způsoben signálem, který ucho vysílá do mozku. Z tohoto důvodu přerušení sluchového nervu tinnitus neeliminuje. Tato procedura byla provedena u několika nešťastných lidí s těžkým strádáním. Nechala je pochopitelně kompletně hluché, ale selhala, co se týče ukončení tinnitu. To nám dokazuje, že jde o proces, který se děje uvnitř mozku.*“³¹

Další z možností jsou opakované pobyty v **hyperbarické komoře**, přičemž podstata této léčby tkví ve zvýšené koncentraci kyslíku při zvýšeném tlaku. Toto větší množství kyslíku přechází do krve, čímž se zlepšuje okysličení vnitřního ucha (a probíhá intenzivnější regenerace vláskových buněk ve vnitřním uchu).

V jednom ze starších čísel Gongu se objevila informace, že některým šelestářům zlepšila jejich tinnitus **Kryoterapie**, neboli návštěva polária, což je mrazicí zařízení, v němž se udržuje stálá teplota mezi -110°C až -130°C. Opakované pobyty v poláriu trvající dvě až čtyři minuty mají příznivý vliv na zdraví, čímž pomáhají zmírňovat příznaky civilizačních chorob.

Pro člověka, kterému se nedaří nalézt příčinu tinnitu, s jejíž znalostí by se dal odstranit, je vhodná **TRT terapie** (Tinnitus Retraining Therapy). Není to léčba, ale je to proces přivykání tinnitu (viz šumový generátor kapitola 1.1). Princip by se dal vysvětlit i na tomto přirovnání: „*Mozek si uvědomuje tinnitus přesně jako tygra šavlozubého, tj. jako něco neznámého a nebezpečného. A proto dochází k zesílení signálů tinnitu a celé tělo na něj*

³¹ Siemens. Chronický tinnitus. Zvoní Vám v uších? Nejčastěji se vyskytující otázky, 2001, str. 4

reaguje zvýšeným stresem. Po celou dobu, po kterou je signál tinnitu vyhodnocován jako nebezpečný se mozek postará o to, aby nezůstal ve vědomém vnímání nepovšimnut. Pro terapii má tento systém mimořádný význam: musíme se naučit vyhodnotit tinnitus jako to, čím ve skutečnosti je: ani nebezpečný, ani ohrožující, žádný náznak těžkého onemocnění nebo složitých psychických poruch. Tinnitus je prostě jenom zvuk.“³²

„Jde o léčbu tinnitu změnou návyku. Cílem je snížit vědomí šelestu až k bodu, kdy již nedomínuje pacientovu vnímání. Využívá se k tomu speciální zevní generátor hluku, který vypadá podobně jako sluchový aparát. Účinná léčba může trvat i více než rok, ale při správném provádění má úspěšnost až osmdesát procent. Výhodou TRT je fakt, že funguje nezávisle na příčině tinnitu, kterou ostatně ani zpětně nelze přesně stanovit.“³³

V poslední době se znovu hovoří o tzv. **rTMS terapii**. Jde o repetitivní transkraniální magnetickou stimulaci: „Repetitivní transkraniální magnetická stimulace znamená opakovanou aktivaci mozkové kúry, resp. její části, ve které je sluchové centrum silným magnetickým polem. Snahou je laicky řečeno narušit patologickou aktivitu, která v této oblasti vznikla a trvá.“³⁴ Touto metodou (která je zatím stále ve fázi výzkumu) není člověka možné tinnitu zbavit, ale lze ho do jisté míry zmírnit, a nebo vnímané tóny posunout do nižší úrovně, která je pro člověka snesitelnější. V současnosti je možné se hlásit k MUDr. Lucii Rathové do klinické studie léčby ušního šelestu pomocí metody rTMS (viz kapitola 9.1).

Relativně novou metodou v léčbě tinnitu je **Tinnitus Phase-Out (TPO)**. Tato metoda se zkoušela na pracovišti ISCARE (které je výzkumným pracovištěm ILF UK v Praze) pod vedením primáře Ivana Šejny. „Systém Tinnitus Phase-Out je založen na zavedené technologii nazvané odrušování. Léčba v rámci systému Tinnitus Phase-Out začíná vytvořením zvukové vlny, která má opačný průběh než zvuková vlna vašich ušních šelestů. Poslouchání zvukové vlny odbourává ušní šelesty. Ve třech případech ze čtyř mohou lidé výrazně snížit ušní šelesty, když poslouchají zvukovou vlnu Tinnitus Phase-Out v pohodlí svého domova třikrát týdně nebo i méně často po dobu pouhých 30 minut. Je to díky tomu, že poslouchání zvukové vlny Tinnitus Phase-Out (dále TPO) přeučuje nervový systém, jak

³² Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 42, 43.

³³ Emingerová, D. Větrlec tinnitus. Můžeš, 2010, str. 17.

³⁴ <http://www.gong.cz/lecba-tinnitu-metodou-rtms/2010/03/04>

*prolomit cyklus v mozku, který způsobuje ušní šelesty. Lidé, kteří poslouchají TPO, uvádějí, že jim po dobu následujícího týdne i déle hučí v uších mnohem tišeji. “*³⁵

U některých lidí s implantovaným **kochleárním implantátem**, kteří zároveň trpěli tinnitem se ukázalo, že kochleární implantát může významně potlačovat vnímání tinnitu. Samozřejmě, že tinnitus není pro indikaci kochleárního implantátu rozhodující a nepoužívá se k léčbě tinnitu. Nicméně zmírnění tinnitu po implantaci kochleárního implantátu může být pro jeho uživatele příjemným bonusem.

Další možností léčby tinnitu v ČR je **laserová terapie** neboli **LLLT (Low level laser therapy - léčba nízkovýkonným laserem)**. „Hlavním principem účinku je fakt, že **laserová energie** v oblasti červené a blízké infračervené části spektra proniká do tkání a stimuluje mitochondrie, energetická centra buněk, k produkci zvýšeného množství ATP (adenosintrifosfát). Světelná energie se tak mění na energii buněčnou (foton \rightarrow ATP). Zároveň se při průchodu světla (low level laseru) tkání mění propustnost buněčných membrán. Větší množství energie produkované buňkou současně s větším množstvím pro buňku nepostradatelných substancí vytváří předpoklady k její regeneraci. Stimulováním mitochondrií **laserem** tak vzniká možnost zvrátit degenerativní procesy (buněčnou smrt) a obnovit fyziologický stav a funkci.“³⁶ Laserové terapii se věnuje MUDr. Miroslav Procházka v Rehabilitační klinice Jarov.

Jedna z respondentek mě upozornila na další možnost léčby, o které jsem do té doby neměla ani tušení. Jedná se o **detoxikační medicínu** (souvislost mezi parazitární zátěží a mnoha nemocemi). Sama vyprávěla, že na toto spojení přišla náhodou: „Já jsem na to, že můj tinnitus nějak souvisí s parazity přišla tak, že se u mého 5letého synovce objevily dětské roupy. Protože ho často hlídám, přeléčila jsem se proti roupům také. Obvodní lékařka mi předepsala VERMOX. Užívá se 3x jedna tableta po 14 dnech. Po každém užití jsem měla pocit, že tinnitus zeslábl, po té třetí dávce to bylo jakoby mi někdo nalil do týla litr antidepresiv - tak příjemné to bylo. Ale jen na pár dní, pak se tinnitus vrátil, i když o něco slabší. Začala jsem tedy přes internet zjišťovat, zda by tento lék mohl mít souvislost s tinnitem.“ Při dalším hledání na internetu našla kontakt na ing. Hanu Bláhovou, která se detoxikační medicíně věnuje přes 10 let a přišla na několik zajímavých závěrů – prvním překvapujícím poznatkem bylo, že parazité „cestují“ po celém

³⁵ <http://www.gong.cz/pracoviste-pro-lecibu-tinnitu/2010/03/03>

³⁶ <http://www.pro-audio.cz/laserova-terapie-tinnitu/>

těle a jejich činnost se tak neomezuje pouze na oblast trávicího traktu, dále neexistuje člověk, který by nějakého parazita neměl (s mnohými se člověk už rodí) a posledním závěrem byla úzká souvislost mezi parazity a autoimunitou. Moje respondentka se začala u ing. Bláhové léčit a v e-mailu mi poté napsala: „*Momentálně jsem u ní v léčbě a můj tinnitus se po protiparazitální kúře dost výrazně ztlumil a to ještě nejsme u konce s léčbou. Postupně se zbavuji všech "broučků", které se časem nahromadili v mém těle - a že jich je - a cítím takovou fyzickou i psychickou úlevu, jak už velmi dlouho ne.*“ Domnívám se, že detoxikační léčba není spásou pro všechny šelestáře, ale těm, kteří se se šelestem roky marně potýkají, by mohla tato léčba přinést novou naději a po vyzkoušení třeba i úlevu. Ačkoli si tuto kúru musí pacient hradit sám, nejde o částku přehnaně vysokou a v porovnání s jinými druhy léčby srovnatelnou, či v celkovém součtu možná i nižší.

V léčbě tinnitu jsou také používány přístupy **alternativní medicíny**. Známa je především tradiční čínská medicína – akupunktura, akupresura, reflexní terapie aj. – která pracuje s člověkem jako s celkem na základě proudění určitých energií. Další často volenou alternativou je homeopatie, cvičení jógy, tai-chi, relaxační cvičení (např. podle Jacobsona) aj. Hned na své první přednášce v Klubu šelestářů jsem se setkala s PhDr. Andrewem Urbišem. Je to nesmírně zajímavý člověk, který ve svém Beskydském rehabilitačním centru léčí nemocné dle zásad tradiční čínské medicíny. Většinu věcí testuje sám na sobě, a tak je držitelem rekordu v pobytu v poláriu či průkopníkem terapie tmou. O tinnitu říká: „*Řada odborníků tvrdí, že etiologie tinnitu není známa a uvedený fenomén je neléčitelný. S tím nemohu souhlasit. Například tradiční čínská medicína považuje hluchotu za vážnou formu zvonění v uších a zvonění v uších jako slabou formu hluchoty. Obě tyto formy jsou považovány za jeden patologický stav. Příčiny a mechanismus nemoci bývají různé, neboť uši jsou v úzkém vztahu s ledvinami, játry, srdcem, žlučníkem a slezinou. V podstatě se vždy jedná o jakousi nerovnováhu v organismu, a nebo energetický deficit vzniklý psychickým nebo fyzickým přetížením organismu. Existuje řada bylinných směsí, které je možno použít a také různá dietní opatření. Velmi dobré výsledky je možno, v některých případech, dosáhnout aplikací cvičení TAO-JIN – „Nebeské bubny“.*“³⁷

Jeho pohled na člověka je celostní, nedívá se pouze na symptomy, ale zajímá se o příčinu problému. „*Rezervoár energie je jenom jeden. Já vidím nemoc jako nerovnováhu tělesných energií, jako odraz neharmonického způsobu života. Lékaři tradiční čínské medicíny říkají, že každá choroba začíná v duši, to znamená v psychických procesech. Současná*

³⁷ Křesťanová, L. Tinnitus a léčba mrazem. Gong, 2009, str. 26.

klasická medicína v mnoha případech neřeší příčiny nemoci, ale pouze potlačuje její symptomy – projevy. Prvním krokem každé terapie proto musí být odhalení příčin, které vyvolaly onemocnění nebo jiné problémy. Teprve potom, po seznámení se s příčinami a jejich nápravou, je možno věnovat pozornost symptomům. A to je úloha klasické medicíny. Nelze to však realizovat naopak. Pokud medicína potlačí nějaký konkrétní symptom, ale nemocný neporozuměl výzvě své nemoci, snaží se systém znovu opakovat svoji výzvu a objeví se nový zdravotní problém, dochází k posunu symptomů. A pak jeden specialista předává pacienta druhému, aniž je cokoliv zásadního řešeno.“ A ještě připojuje několik doporučení ohledně stravy a šetření energií, které se pro šelestáře hodí: „Mezi 13 až 15 hodinou je vhodné odpočívat. Zároveň doporučuji odpočívat alespoň jeden den v týdnu, prostě nedělat nic, šetřit se. A když říkám nedělat nic, tak myslím netelefonovat, neklábosit se sousedem, nesesedět u počítače, nečíst, nekoukat na televizi. To není odpočinek. A co se týče stravy, pak nepít kávu. Číňané říkají, že káva spaluje uhlí na příští den.“³⁸ (kontakt viz kapitola 9.1).

Preventivním řešením předcházení tinnitu je **ochrana sluchu**, a netýká se jen prací v hlučném prostředí či návštěv koncertů, v moderní společnosti totiž stoupá hladina hluku ve městech, čemuž odpovídá, že: „*Sluch 35letého člověka z průmyslové země odpovídá sluchu 80letého člověka z těchto tzv. přírodních národů!*“³⁹ MUDr. Maja Stříteská hovořila o narůstání ušního šelestu v časopisu Gong: „*V posledních letech počet šelestářů bohužel narůstá, a to i v nižších věkových skupinách. Ze šelestu se stává tak trochu další civilizační nemoc.*“⁴⁰

Samozřejmostí by měla být úprava životosprávy – vyvarování se látek, které mohou tinnitus zhoršovat. Patří sem čokoláda, káva, silný čaj, alkohol, pochopitelně kouření, důležitá je ochrana sluchu, správné držení těla, dostatečná relaxace a pohyb – výborné jsou některé prvky z jógy. Dlužno dodat, že každý člověk je originál a to, co jinému tinnitus zhoršuje, může druhému pomáhat. Příkladem může být např. užívání několika dcl vína denně. Ačkoli lékaři doporučují vyvarovat se v tomto případě alkoholu, jsou šelestáři, jejichž vnímání tinnitu se po sklence červeného vína zlepšuje.

Jsou situace, kdy se šelesty zmírňují nebo naopak zhoršují. Ke **zmírnění vnímání** šelestu může dojít třeba při změně počasí (při vysokém atmosférickém tlaku), při koncentraci na práci, při pravidelném nošení sluchadel, používání maskeru či generátoru šumu. Ke **zhoršenému vnímání** tinnitu přispívají: kořeněná jídla (i jídla obsahující glutamát),

³⁸ <http://www.gong.cz/kazdy-ma-svuj-zivotni-ukol/2011/01/13>

³⁹ Thora, C., Goebel, G. Tinnitus 100 otázek a odpovědí, 2006, str. 54.

⁴⁰ Křesťanová, L. Ze šelestu se stává civilizační nemoc. Gong, 2009, str. 14.

konzumace alkoholu, kávy, vitamínu C, při změně počasí (nízkém atmosférickém tlaku), klid (před spaním, po probuzení), rozčilení, fyzická námaha, únava, nachlazení, pobyt v hlučném prostředí. Ovšem jak jsem poznamenala výše – to, co někomu šelest zhoršuje, někdo vnímá neutrálně nebo tinnitus zmírňuje a naopak. Je důležité pro každého šelestáře vědět, co mu jeho tinnitus zhoršuje a těmito činnostem se vyhýbat.

Moje osobní zkušenost s lékaři a léčbou tinnitu není příliš pozitivní. V tomto případě nejde ani tak o to, že lékaři nenašli správný způsob léčby, ale o celkový přístup k pacientovi a jednání s ním. Jediné, co mi bylo nabídnuto, byly léky – Tanakan (s ginkgo bilobou), Betaserc 24 a podobné, které zná snad každý šelestář. Jsou to léky, které mají podporovat správné prokrvení mozku a vnitřního ucha. Tyto léky jsou velmi efektivní zvláště u tinnitu, který je způsobený akutním akustickým traumatem. Poškozené sluchové buňky se díky většímu prokrvení lépe regenerují. Pokud je příčina tinnitu jiná, nebývají tyto léky moc účinné. Sama jsem brala přes dva měsíce čtyři tyto léky denně bez jediné známky zlepšení. Navíc je velmi důležité dávat pozor na večerní dávku léků, která se smí brát nejpozději mezi 17 – 18 hodinou. Pokud se bere později, může způsobovat potíže se spánkem, v mém případě to byly velmi nepříjemné „noční můry“. Lékaři mě ujistili, že nic jiného pro mě udělat nemohou a nezbývá, než se s tinnitem naučit žít. Za tu dobu, co chodím do Klubu šelestářů, jsem kromě doporučení na specializovaná pracoviště vyslechla i řadu stesků na lékaře, kteří člověka „odbudou“ s tím, že si musí zvyknout, protože na to není léčba a v případě dotazu na alternativní léčbu je reakce podobně negativní nebo dokonce nerudná. I proto jsem do svého dotazníku zařadila otázky týkající se zkušeností s lékaři a s léčbou.

„Ve studii provedené na ORL v Hradci Králové téměř čtvrtina respondentů uvedla, že úspěchy nepřinesla vůbec žádná terapie, 27 % pocítilo největší úlevu při podávání léků a 12 % označilo za úspěšnou laserovou terapii. Možnosti přináší také akupunktura – zapotřebí je tři až pět sezení. Asi patnáct procent pacientů však na ni vůbec nereaguje. Každá terapie má v tomto případě své limity. U každého se osvědčí něco jiného.“⁴¹

⁴¹ Emingerová, D. Větrelec tinnitus. Můžeš, 2010, str. 17.

Nejprve jsem se ptala účastníků šetření: **Které druhy léčby tinnitu již vyzkoušeli a s jakým úspěchem?**

- „ - *lieky na prekrvenie*
 - *akupunktúru*
 - *čínske čaje*
 - *homeopatiká*
 - *psychoterapiu*
 - *masáže, tanec, plávanie*
 - *TRT terapia – najväčši podiel na úspechu - z ťažkého tinitu a depresií do žiadneho obmedzenia.*“
- „Začal jsem Ginkgem, ale bez efektu. Pak mi byl nalezen blok na krční páteři, takže se teď věnuji jeho odstranění a cvičení. Na spánek začínám brát melatonin, abych nemusel polykat „chemii“. Společně se cvičením by se spánek mohl zlepšit.“
- „Nikdo mi nenabídl žádnou léčbu (navštívil jsem asi šest fakultních nemocnic v ČR), pouze metody, jak se odreagovat, případně sluchadlo s protihlukem . MUDr. Veldová, Smíchov – metoda tuším TRT, už je to dlouho, omlouvám se.“
- „Avertin 24 – dvakrát denně – postupně pomalé zlepšování, spíše tlumení.
Infuzní léčba – sedm dní – ztišení v pravém uchu ale rozšíření do levého.
Antihelmintická kúra – výrazné zlepšení, celkové odlehčení.
Oxygenoterapie – lehké zlepšení – prozatím nedokončená kúra.“
- „Nevyzkoušel jsem žádný druh. Od doktorů mi nebylo nic řečeno.“
- „Prodělaná vyšetření: ORL - doporučení infúzí (ještě jsem neabsolvovala); sono krkavice - nález přiměřený věku, rehabilitace na páteř, EEG, magnetická rezonance mozku – bez nálezů, vedlejší nález – značné degenerativní změny na krční páteři. Tanakan – prášky (bez efektu), Betaserc 8 (asi po 14 dnech částečné vylepšení motoriky, po měsíci se problém s motorikou vrátil), laser do uší (bez efektu).“
- „Ihned po zjištění kortikoidy, Cavinton a Betaserc, poté vasoaktivní léčba, vitamíny B, Betahistin, magnetoterapie. Vše bez efektu.“

• „Vyzkoušela jsem snad vše, jako první byly kapačky, ty na nějaký čas pomohly, pak jsem brala Cavinton, ale pořád se to vracelo, pak jsem vyzkoušela i rehábk, nic, prošla jsem mnoha vyšetřeními, mag.rezonance – nic nenašli, interní vyšetření - nic, pak jsem objevila jednu hodně šikovnou ORL doktorku a nasadily jsme léky na zklidnění nervového systému v kombinaci s Betahistinem a vitamíny BION a také chodím na terapii (kraniosakrální) a můj tinnitus se o hodně zlepšil.“

• „Úspěch žádný. Vyzkoušela jsem jen změnu životního stylu - nekouřit, nepít alkohol a jinak se stravovat. To mi ale výsledek nepřineslo - možná proto, že jsem to dlouho nevydržela a možná pro to, že změna nepřicházela jsem to brzo přestala dodržovat. A léky Betaserc 24, taky bez výsledků.“

24 respondentů uvádí, že vyzkoušelo léky na lepší prokrvení mozku a vnitřního ucha (ať v podobě léků nebo infuzí). Většina z těchto lidí vyzkoušela léků několik, stejně jako metod léčby. 15x respondenti výslovně uvedli, že léčba byla bez efektu. Zlepšení stavu po léčbě potvrdilo pět lidí (jeden léčebný efekt byl pouze přechodný). Jako procedura, po které je popisováno zlepšení vnímání tinnitu je uváděna TRT terapie, dále také lehké zlepšení po užívání léku na prokrvení vnitřního ucha, lehké zlepšení po oxygenoterapii a výrazné zlepšení po antihelmintické kúře. Návštěva barokomory po 20 návštěvách pomohla dva rozdílné tóny sloučit do jednoho a také kraniosakrální terapie spolu s kombinacemi léků a vitamínů může pomoci při zlepšení vnímání tinnitu. Ve třech případech respondenti zmiňovali léky na spaní a ve dvou případech nevyzkoušeli žádnou léčbu.

Kromě léčby mě zajímal i **přístup lékařů**, který může při léčbě velmi pomoci, a nebo naopak utvrdit v beznaději a bezmoci. Stejně důležité pro mě bylo případné **doporučení jiné terapie (včetně alternativní)**, která by mohla pomoci. O spokojenosti s lékaři trefně vypovídají následující odpovědi:

• „Lékaři nevědí, jsou otevření, moc toho nedoporučili, vlastně nic.“

• „Nevedia, tápu, výnimkou bola pani doktorka Veldova - používa TRT terapiu.“

• „Rozdíl informovanosti lékařů o tinnitu je obrovský. Příští týden jedu za jednou specialistkou foniatričkou do Prahy. Díky internetu si člověk dokáže hodně načíst a pomoci si sám.“

• „Doporučil mi pouze léky. Moc se nezajímal a zakončil to tím, že to mám od brýlí (neudělal ani vyšetření).“

- „Ano. Lékaři doporučují řadu terapií. Je však zoufalý nedostatek dobře informovaných lékařů.“
- „Lékaři jsou doposud bezradní, za těch jedenáct let mi nikdo nesdělil, že by léčba této nemoci – nenemoci pokročila byť o 1 %.“
- „Co vím od známého, byl na operaci a tinnitus ho provází pořád.“
- „Doporučena farmaka a psychologická konzultace.“
- „Pouze léky, zatím všichni řekli, že to léčit nelze. A vlastně jsem po té nehodě s balonkem byla deset dní na kapačkách v nemocnici, ty stav dočasně o něco zlepšily – zjemnily ten pískavý zvuk, který jsem v uších slyšela a který mi způsoboval šílené migrény. K pískání mi doktor řekl, že si myslí, že to bude v pořádku a stav jako předtím. Což nebyla pravda.“
- „Přístup lékařů je vždy omezen do úrovně, do jaké Vám jsou schopni (někdy ochotni) pomoci. V této oblasti neexistuje efektivní léčba ze strany klasické medicíny, takže mi bylo řečeno, že mi nemají jak pomoci. Byl jsem poslán domů s tím, že každý máme něco.“
- „Špatnou. Neřekli mi o tom nic konkrétního a ani jsem nedostal žádnou radu na jinou léčbu.“
- „Moje lékařka je výborná. Je chápající, snaží se a doporučila mi řešit to i alternativní medicinou.“
- „Mám pocit, že si s tímto onemocněním moc nevědí rady. Co lékař, to jiný přístup a rada. Např. někdo radí, že by mohla pomoci akupunktura, jiný lékař je proti ní.“
- „Na ORL mi lékařka řekla, že ve většině případů se pacient musí s tinnitem smířit.“
- „Alternativní léčbu jsem si vyhledala já sama a jak jsem již psala, jedná se o kraniosakrální terapii. V Plzni ji provádí paní Králová.“
- „Pouze léky, jinak nic. Sami si neví rady, nedokážou si ani představit, co se děje u mě v hlavě.“
- „Pouze farmakoterapii. Jedna lékařka - ORL to nějak neřešila, tak jsem si našla druhého ORL, přístup na jedničku jen nic nenašel, a taky doufá, že v budoucnu se dojde na příčinu.“

Pouze dva z dotazovaných nekonzultovali svůj tinnitus s lékařem. 12x respondenti uváděli, že si lékaři nevědí rady, nebo jsou špatně informovaní.

V celkovém souhrnu se 22 lidem z 29 jejich tinnitus nezlepšil a bylo jedno, zdali podstoupili velké množství procedur či lékaře vůbec nenavštívili. Pěti lidem se vnímání tinnitu zlepšilo po intenzivní léčbě. Nej překvapivější bylo „vyléčení“ dvou respondentů, přičemž v obou případech tinnitus ustal sám.

Ať už se podaří nebo nepodaří ušní šelest vyléčit, je dobré se držet určitých zásad, které jsou obecně prospěšné pro udržení dobrého zdraví samotného ucha, ale i celého těla a ducha. Je to desatero zásad, díky kterým by se tinnitus neměl přinejmenším zhoršovat.

Desatero pro šelestáře:

„1) Vyhýbejte se hlasitým zvukům a hluku!

2) Nezůstávejte v úplném tichu, pouštějte si třeba tichou hudbu.

3) Omezte příjem solí v potravě, omezte kofein a nikotin.

4) Nechte si změřit krevní tlak a případně léčit špatný krevní tlak. (Mezi osobami s hypertenzí je hodně šelestářů.)

5) Každodenně cvičte.

6) Snažte se dopřát si dostatek spánku. Pokud máte se spánkem potíže, snažte se odpočívat i během dne.

7) Přestaňte se bát tinnitu, neohrožuje vaše zdraví ani život.

8) Berte tinnitus jako skutečnost, která je sice nepříjemná, ale nikoliv nebezpečná.

9) Naučte se u psychologa techniky relaxace (uvolnění), autogenní trénink (vsugerování pozitivních pocitů).

10) U nedoslýchavých lidí někdy potlačí tinnitus sluchadlo.

I přes dodržování všech těchto zásad zůstávejte pod kontrolou svého ušního lékaře či foniatra.“⁴²

⁴² http://www.gong.cz/tinnitu_old.php

7. JAK SE LIDÉ VYROVNÁVAJÍ S TINNITEM?

Moje poslední otázka dotazníku se týkala způsobů, kterými se respondenti vyrovnávají se svým tinnitem. Z toho, co jsem zažila a vyslechla mezi šelestáři, jsou jejich rady často podobné jako ty, které jim dal lékař – přestat na tinnitus myslet, zvyknout si a nevnímat ho. Mnohdy ani nic jiného nezbyvá, neboť žádná léčba nebyla dosud efektivní. V některých případech se však musím zeptat – jde to vůbec? Zvyknout si na něco takového. I proto jsem byla velmi ráda, že snad nikdo z dotazovaných nevynechal tuto otázku a poodhalil svou zbraň, která mu pomáhá v zápasu s tinnitem.

• „*Po polročnej TRT terapii tinitus vnímam, ale nevadí mi. Vnímam ho len, keď si naň spomeniem, napríklad v úplne tichej miestnosti pred spaním. Na koncert už zrejme nepôjdem, ale bol som napríklad už v kine alebo na opere (so štuľami). Keď mi vadil, dával som si šumítka, ktoré sú tichšie ako tinnitus a tie ma upokojili.*

Snažím sa pomáhať ostatným, ktorí tinitom trpia zbytočne.“

• „*Po přechodu sám ustoupil.“*

• „*Nyní ho již lépe snáším, člověk si zvykl, nic jiného bohužel nezbyvá. Pomohla mi v tom silná vůle a chuť nepodlehout tomuhle ďáblu.“*

• „*Snažím sa s tým žiť a pracujem. V aktívnej práci sa stráca.“*

• „*Pokud to jde, tak pracuji, jinak ležím, bohužel manželka to vše musí za mě doma odpracovat. Vyrovnat se s tinnitem nelze.“*

• „*Nemyslet, relaxovat, zkusit vytěsnit myšlenku, že tam je. Jinak dost lidí v současnosti má problémy s pískáním v uších, ale je to taktéž způsobeno, jak stresem, ale i prací na počítačích, které sami o sobě vydávají slabé pískání, na které si lidské ucho dost rychle zvykne, a pak se zdá, že v uchu píská pořád. Proto by tuto frekvenci chtělo zkusit přebít jinou vlnovou délkou. Pár lidem pomohl psychowalkman, změna životosprávy apod.“*

• „*Mám pocit, že se po malých krůčcích zlepšuje, takže momentálně jsem celkem v relativně dobré kondici a víře, že se mi ho podaří ještě o něco ztlumit. Nejsem si ale jista, zda zmizí někdy napořád.“*

• „*Jak kdy. Někdy je to lepší někdy horší. Třeba teď, když vyplňuji dotazník a musím na něj více myslet, tak se mi přihoršilo. Nejlepší je, když mám činnost a nesoustředím se na něj. Nejhorší je to večer, když je тихо (nebo naopak je k tinnitu ještě nějaký*

zvuk – pískání, hučení apod. v domě, to je taky nepříjemné). Dá se říct, že světlé okamžiky střídají ty horší, ale úplně nejhorší bývají ty začátky, když tinnitus propukne, to je peklo...“

- *„Nikdy jsem se s tím nevyrovnal a pochybuji, že bych se s tím někdy vyrovnal. Upřímně, obdivuji lidi, co s tím dokáží žít bez svěrací kazajky a 24h dohledu psychiatrického ústavu. Ale jsem šťastný, protože to asi po roce ustalo. Bez léků, terapií a lékařů. Pravděpodobně bych o tom ale tak otevřeně nemluvil, kdybych se z toho nedostal. Momentálně slyším pískání, jen když si na to vzpomenu, jako teď kvůli tomuhle dotazníku. Jsem člověk věřící a šťastný za to. A ano, vysokoškolsky vzdělaný, moderní, se všemi možnými neřestmi a chybami. Všechno se děje za nějakým účelem. Tuhle životní fázi беру jako bolestivou facku k upevnění víry a uvědomění si hlouposti a bezmocnosti člověka.“*

- *„Nyní už lépe. Vzhledem k tomu, že mám jiné zdravotní problémy, které mi komplikují život více než tinnitus, tak se s ním vyrovnávám teď dobře, neboť ho neřeším a řeším to, co je pro mne více nepříjemné a aktuální.“*

- *„Obtížně, vzdal jsem se naděje na úplné vyléčení, zbývá jen se snažit o zpomalení:*

- diety (káva, alkohol, léky obecně)*

- vystavení hluku – omezení*

- relaxace s příznivými zvuky (nahrávka potůčku, růžový šum)*

- snížení námahy – řezání pilou*

- odstranění stresu.“*

- *„Bylo období, kdy byl velmi silný, takže špatně. Hodně často jsem spala, nebo jen ležela v pokojíku, nic mě nebavilo, ani s nikým mluvit. Ale teď jak se projevilo zlepšení, jsem za to šťastná a věřím v úplné vyléčení, „naděje umírá poslední“, a já věřím. Nesmí to člověk vzdávat, musí zkusit vše, co by mohlo pomoci... A já zkusila. Také jsem si říkala, vždyť jsou lidi na světě mnohem víc nemocní, je mnohem víc vážnějších nemocí, on tinnitus nebolí, ale otravuje život a někdy opravdu dost. Ono je to taky hodně o psychice, člověk si ho nesmí připouštět tolik k tělu.“*

- *„Doufám, že se vynalezne nějaký účinný lék na tuto nemoc. Dal bych za to cokoliv.“*

- „Musím zdůraznit, že jsem Věřící a беру vše tak, jak přichází. S tinnitem jsem se vyrovnala, jsou horší věci. Myslím, že vše začalo díky mému špatnému psychickému stavu (důvodem byla již druhá operace mého syna, měl nádor za okem).“

Na závěr uveřejňuji odpověď, která by mohla sloužit jako jakési motto, jak se naučit žít a vyrovnávat s tímto nepříjemným zvukovým fantomem.

- „Snažím se s tím bojovat, vyzkoušet všechno. Vím, že prognóza není nejlepší. Srovnávám se s tím, že ho budu mít třeba celý život. Nehroutím se z toho, život nelze projít bez jizev a já tuhle přijímám. Není to katastrofa – ale musím vyřešit spánek, když to zvládnu, bude vše o moc lepší. Na psychiku mi také pomáhají příběhy lidí, kteří s tinnitem žijí plnohodnotný život, to mě drží nad vodou.“

Na závěr mohu říci, že tinnitus mi paradoxně pomohl. Udělal jsem velikou inventuru v mém životě. Donutil mě uvědomit si, co všechno jsem dělal špatně. Snažím se více relaxovat a starat se o svoje tělo, věnovat si více času. Když se mi občas podaří pár nocí lépe spát, psychika se srovnává a cítím se vnitřně o mnoho silnější.

Nesnažím se uhrančivě myslet na to, abych odstranil tinnitus, snažím se udělat vše pro to, abych žil lépe a poklidněji. A pak (snad) tinnitus odejde.“

8. SOUBOR DOTAZOVANÝCH ŠELESTÁŘŮ

Ke zjišťování názorů na problematiku ušního šelestu jsem se rozhodla použít formu kvalitativního dotazníku, který s výjimkou několika identifikačních údajů obsahoval otázky, jež měly zjišťovat postoj dotazovaných ke svému šelestu, k jeho léčbě a dopadu na běžný život.

Oslovila jsem celkem 75 lidí trpících tinnitem za pomoci e-mailu, jejichž e-mailové adresy jsem vybrala na internetových diskuzích týkajících se tinnitu, a nebo z hromadných e-mailů, které jsou pravidelně rozesílány všem, kdož navštěvují Klub šelestářů. Dále jsem dotazníky osobně rozdala v Klubu šelestářů a „vyvěsila“ na několika internetových diskuzích. Metodou sněhové koule jsem dotazníky sdílela na jedné sociální síti a rozeslala e-mailem mezi své známé. Nakonec se mi vrátilo 29 vyplněných dotazníků. Forma dotazníkového šetření se zdála být nejjednodušším způsobem k oslovení tak heterogenní skupiny, jakou šelestáři bezesporu jsou. Nízká návratnost dotazníků je obecným jevem. Nedávné sčítání lidu jen potvrdilo nechuť lidí vyplňovat dotazníky a formuláře, jimiž jsou denně zásobováni. Několik dalších šelestářů si se mnou o svém tinnitu povídalo prostřednictvím e-mailu, aniž by vyplnili dotazník. Vzhledem k metodám získávání respondentů však nebylo možno přesně vyhodnotit návratnost dotazníků.

Ačkoli můj dotazník nebyl svou povahou kvantitativní a počet dotazovaných není dostatečně reprezentativním vzorkem k vytváření numerických závěrů, přesto si neodpustím zveřejňovat číselný poměr některých odpovědí, který může dobře charakterizovat cíl mé práce a podtrhnout dopad tinnitu na život lidí.

Z celkového počtu 29 dotazovaných bylo 14 mužů a 15 žen. Průměrný věk činil 42 let, přičemž nejmladšímu z dotazovaných bylo 19 a nejstaršímu 67 let. Další identifikační otázky se týkaly povolání a oboru nejvyššího dosaženého vzdělání. Povolání respondentů byla velmi různorodá. Nejvíce – šestkrát - bylo uváděno zaměstnání v administrativě, čtyřikrát byli respondenti nezaměstnaní, dále se dotazování zúčastnili tři studenti a dvě osoby v důchodu. Celá škála povolání byla tak široká, že zahrnovala jak vedoucí pracovníky a manažery, tak také skladníky a rodiče čerpajícího rodičovský příspěvek či ženu v domácnosti. Jako obor vzdělání bylo nejčastěji uváděno ekonomické vzdělání (sedmkrát), dále pak technické vzdělání (pětkrát) a ostatní obory byly rovnoměrně zastoupeny jedním nebo dvěma respondenty.

Doba trvání tinnitu, kterou respondenti udávali, byla velmi rozmanitá. Nejdelší uváděná délka tinnitu byla 20 let a nejkratší dva měsíce. Průměrná délka, kterou lidé vnímají svůj tinnitus, byla cca čtyři roky. Dva dotazovaní nevěděli, jak dlouho tinnitus mají. Mnohé

materiály se zmiňují o tom, že tinnitus doprovází poruchu sluchu, což je v řadě případů pravda, ale nemusí tomu tak být vždy. Z mého vzorku neměla nadpoloviční většina respondentů potíže se sluchem. Přesněji řečeno 12 lidí uvádělo, že trpí sluchovou vadou, 17 lidí potíže se sluchem nemělo.

9. ORGANIZACE NABÍZEJÍCÍ POMOC LIDEM TRPÍCÍM TINNITEM

9.1 Kontakty na specializovaná pracoviště zabývající se léčbou tinnitu

Za adresy a doporučení na tato zařízení děkuji Mgr. Lucii Křest'anové, která pravidelně vede Klub šelestářů, kde tyto informace dává k dispozici.

- ORL vyšetření, infuzní léčba, léčba medikamenty, příp. pobyt v nemocnici

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Šrobárova 50, Praha 10, telefonní ústředna: 267 161 111, tel. na ambulanci ORL: 267 162 332

- ORL ambulance a foniatrie, metoda TRT terapie

MUDr. Zuzana Veldová, ORL ordinace ve Švandově divadle v Praze 5, ulice Štefánikova, tel.: 234 651 247

- klinická studie léčby tinnitu metodou rTMS

MUDr. Lucie Rathová, VFN v Praze 2, ulice U nemocnice 2, tel: 224962315 (ambulance ORL)

DO TÉTO STUDIE JE NYNÍ MOŽNÉ SE OPĚT HLÁSIT - OBJEDNEJTE SE K DOKTORCE RATHOVÉ NA TEL. ČÍSLE 224962315 nebo 224962313. ŘEKNĚTE, ŽE CHCETE NA VESTIBULÁRNÍ VYŠETŘENÍ PRO ÚČELY STUDIE LÉČBY TINNITU METODOU RTMS.

- komplexní vyšetření a léčba tinnitu

(součinnost odborníků z oblasti ORL, neurologie, interny a psychiatrie), infuzní léčba, léčba medikamenty, masáže atd., pracoviště Medico, Španělská 4, Praha 2, MUDr. Jitka Vydrová, tel: 733 329 365 (ambulance)

- alternativní léčba – terapie chladem (pobyt v poláriu), konzultace s psychologem, čínská cvičení pod vedením terapeuta, PhDr. Andrew Urbiš, Beskydské rehabilitační centrum Čeladná, tel.: 725 602 356

- **komplexní vyšetření – ORL, neurologie, fyzioterapie, případně psychologická podpora a léčba pomocí TRT terapie** – Comhealth Poliklinika Mazurská 8, Praha 8, tel: 774 229 170, 283 024 317, MUDr. Hana Čechová (ORL), fyzioterapeut Mgr. Barbora Zacho

- **detoxikační medicína** (souvislost mezi tinnitem a parazity v lidském těle) - Ing. Hana Bláhová, tel.: 603 209 866, e-mail: blahova.ha@seznam.cz, více informací: <http://zapper.revoluce-v-leceni-nemoci.cz/ke-stazeni-download/6-ing>

9.2 Klub šelestářů

Valvoda (1992) nastiňuje vznik Klubu šelestářů - v roce 1991 byl požádán redakcí časopisu Gong, aby připravil přednášku pro první setkání osob s tinnitem. To bylo historicky první setkání, které dostalo „pracovní název“ Klub šelestářů. Tento název se však vžil natolik, že se začal užívat pro pravidelná setkání šelestářů až dodnes. Podobné kluby jsou i jinde ve světě – v Německu, ve Velké Británii, v USA, atd. Klub se schází 1x měsíčně a řeší otázky medicínské, právní ale i sociální. Hlavní podstatou však byly přednášky o tinnitu – jeho prevenci a léčbě.

Stejná brožura obsahuje i přihlášku do Klubu šelestářů a také jeho jednoduchou charakteristiku – *„Klub šelestářů je nevládním a nepolitickým dobrovolným sdružením občanů postižených ušním šelestem (tinnitus aurium) a odborníků, zabývajících se tímto postižením. Český tinnitus klub je samostatnou právnickou osobou se sídlem v Praze a působností v České republice. Posláním klubu je hájit zájmy občanů postižených ušním šelestem. Vzájemně si pomáhat při překonávání zdravotních potíží a usilovat o zlepšení spolupráce s lékaři.“*⁴³

V dnešní době funguje Klub šelestářů na bázi tématických přednášek každý druhý čtvrtek jednou za dva měsíce (s výjimkou července a srpna, kdy se srazy nekonají a srpnový sraz je přesunut až na září) od 16 hodin v posluchárně ORL ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze 2, ulice U Nemocnice 2. Není nutné se kdekoli přihlašovat, či registrovat. Tato setkání tradičně organizují Lucie Křest'ánová a Zdeněk Kašpar, kteří zvou odborníky z různého prostředí s cílem informovat posluchače o novinkách v léčbě tinnitu. Pokud není přítomen odborník, většinou se shrnou známé a dostupné informace týkající se ušního šelestu a kontakty na zařízení, která se na léčbu tinnitu specializují. Poté bývá volná diskuze šelestářů o jejich zkušenostech s léčbou, lékaři, se způsoby vyrovnání se s tinnitem atp.

⁴³ Valvoda, M. Šelesty ušní – Tinnitus aurium, 1992, str. 32.

Do Klubu šelestářů chodím bezmála dva roky a za jeho nejdůležitější prvek považuji právě volnou diskuzi, která vyvolává sounáležitost šelestářů a dodává jim emoční podporu. Ať přijde zajímavý host či nikoli, na závěr se téměř vždy strhne zajímavá diskuze. Pro každého z nás je důležité vědět, že člověk není s tímto problémem opuštěn a zároveň se může svěřit s těžkostmi, které mu tinnitus přináší, aniž by ostatní jeho problém bagatelizovali.

9.3 Časopis Gong

Časopis Gong je dvouměsíčník sluchově postižených, který pravidelně vychází od roku 1972. Je v něm mnoho zajímavých informací nejen ze světa neslyšících, nedoslýchavých, ale i řada důležitých kontaktů a rad pro šelestáře (i novinek o Klubu šelestářů) a uživatele kompenzačních pomůcek. Články i diskuzi týkající se tinnitu je možné nalézt na internetových stránkách časopisu: www.gong.cz.

9.4 Ostatní

Na internetu je možné nalézt velké množství diskuzí týkajících se tinnitu – jejich cílem nebývá odborná komunikace mezi šelestáři a lékařem, ale spíše vyměňování informací a zkušeností s léčbou a důsledky tinnitu mezi šelestáři.

V Německu funguje **Deutsche Tinnitus-Liga** (www.tinnitus-liga.de), která je velmi aktivní v problematice tinnitu. Vydává knihy, časopis (Tinnitus-Forum), na jejích internetových stránkách lze zakoupit téměř vše, co má co dočinění s tinnitem – od literatury, přes relaxační CD, špunty do uší až po různé přístroje vydávající zvuk, jímž potlačují vnímání vlastního tinnitu.

V USA existuje např. **International Tinnitus Awareness Association** (<http://tinnitusaware.org>) jako sdružení dobrovolníků trpících tinnitem, které se snaží šířit osvětu a povědomí lidí o tomto problému. Dbá hlavně na prevenci tinnitu, aby se dále zbytečně nezvyšoval počet šelestářů a organizuje tématické semináře a přednášky.

ZÁVĚR

Cílem předložené práce bylo komplexně informovat o problematice tinnitu a jeho dopadu na lidský život. Poskytnout informace těm, kteří je marně hledají a zjistit, jak silně může poznamenat trávení volného času, pracovní aktivity, sociální rovinu života člověka a hlavně tu psychickou.

Počet lidí s tinnitem neustále stoupá a stává se tak z něho „civilizační nemoc“, ačkoli ve své podstatě nejde o nemoc v pravém slova smyslu, ale „pouze“ o symptom. Přestože takto postižených lidí přibývá, v naší republice je informovanost o tinnitu minimální a to jak mezi laickou veřejností, tak i mezi specializovanými lékaři, kteří si často nevědí s tinnitem rady a po předepsání vazodilatačních léků léčbu vzdají. Mnoho pacientů tak zůstává se svým šelestem samo, což u nich může vést k depresím a beznaději.

Silné vnímání tinnitu přináší obtíže s usínáním, a pokud se člověku přece jen podaří usnout, spánek bývá nekvalitní. Z toho pramení únava, vyčerpanost, podrážděnost, nesoustředěnost, stres, úzkost a deprese. Nepodaří-li se příčinu vzniku tinnitu najít, či není odstranitelná, šelestář se musí naučit s ním žít. To může být velmi těžké, zvláště při závažnějším stupni tinnitu se všechny myšlenky sbíhají pouze k tónům v hlavě a kontrole toho, zda tam ještě jsou. Najednou se celý svět „scvrkne“ a člověk vše podřizuje svému šelestu, tomu aby se nezhoršoval. Nemálo šelestářů s intenzivnějším tinnitem přemýšlí o sebevraždě, a to hlavně z počátku jeho propuknutí. To, zda se člověk naučí, žít s tímto „děblem“ a také to, jak výrazně ovlivní kvalitu jeho života, záleží nejen na stupni závažnosti tinnitu a osobnostním profilu pacienta (povaha, temperament, frustrační tolerance,...), ale také na jeho okolí, které mu může být významnou oporou. Rodinní příslušníci a nejbližší okolí může být jeho tinnitem také silně zasaženo. Pokud se svému okolí šelestář nesvěřuje se svými pocity, bývá i pro milující rodinu obtížné představit si, co asi může zažívat a jaké obtíže to může přinášet. S lepším snášením tinnitu mohou pomoci i psychologové nebo psychiatři, a to buď vhodnou terapií či medikací. Především díky internetu je mnohem snazší najít kontakt na odborníka či zařízení, které se na léčbu tinnitu specializuje. Poté může začít dlouhá cesta hledání příčin, které se ne vždy podaří najít. Ať už se to podaří či nikoli, člověk zasažený tinnitem se musí naučit s ním žít a vyrovnat se s ním, ať už pouze po čas léčení, nebo po zbytek života.

Jak vyplývá z doložených výpovědí konkrétních lidí, kteří šelestem trpí – tinnitus může opravdu narušit každou jednotlivou součást života, může omezovat v pracovním nasazení, některé respondenty dovedl do invalidního důchodu a řada z nich přemýšlela o

sebevraždě. Narušení rodinných a kamarádských vztahů, stranění se společnosti a různým druhům zábavy, které mohou tinnitus zhoršovat, také není výjimkou. Je tedy zřejmé, že tinnitus si pozornost zaslouží. Pro úplnost uvádím řadu speciálních zařízení a způsobů léčby, které jsou v naší republice dostupné. Klub šelestářů, který se v České republice snaží o rozšiřování informovanosti, zároveň plní funkci svépomocné skupiny, v níž se mohou šelestáři scházet a vzájemně se podporovat, svěřovat se se svými problémy, ale i úspěchy a neúspěchy v léčbě.

Důkaz toho, že tato práce nebyla zbytečná, mi poskytla jedna respondentka svou zpětnou vazbou na můj dotazník. Po několika vyměněných informačních e-mailech týkajících se tinnitu mi napsala: *„Ani nevíte, jak jsem ráda, že jsem se s Vámi prostřednictvím Vašeho dotazníku kontaktovala. Spojila jsem se s Ing. Kašparem z Klubu šelestářů. Byl to milý rozhovor, a pokud budu moci, ráda se účastním jejich dubnového setkání. Jak se to říká: "Sdílená starost - poloviční starost". Moc Vám také děkuji za zaslání kontaktů na zařízení, která se tinnitem zabývají. Našla jsem také výstupy jejich lékařů na internetových stránkách GONGU a byly to pro mě další informace, které mně s mým tinnitem snad posunou dále a hlavně tím správným uzdravovacím směrem. I když musím počítat, že v mém věku bude úspěchem asi jen jeho zmírnění. Ještě jednou Vás zdravím a moc, moc děkuji.“*

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy a časopisy:

- Chronický tinnitus a metoda TMS. *Gong*, 2008, roč. XXXVII, č. 11-12, s. 50. ISSN 0323-0732.
- EMINGEROVÁ, D. Vetřelec tinnitus. *Můžeš*, 2010, č. 3. ISSN 1213-8908.
- KRATOCHVÍLOVÁ, K. Tinnitus a partnerské vztahy. *Gong*, 2008, roč. XXXVII, č. 11-12, s. 50. ISSN 0323-0732.
- KRATOCHVÍLOVÁ, K. Tinnitus a partnerské vztahy. *Gong*, 2009, roč. XXXVIII, č. 1-2, s. 50. ISSN 0323-0732.
- KŘEŠŤANOVÁ, L. Tinnitus a léčba mrazem. *Gong*, 2009, roč. XXXVIII, č. 3-4, s. 50. ISSN 0323-0732.
- KŘEŠŤANOVÁ, L. Tinnitus aneb Ďábel hovoří. *Gong*, 2010, roč. XXXIX, č. 3-4, s. 50. ISSN 0323-0732.
- KŘEŠŤANOVÁ, L. Ze šelestu se stává civilizační nemoc. *Gong*, 2009, roč. XXXVIII, č. 9-10, s. 50. ISSN 0323-0732.
- LÖFFLER, E. *Lidové lékařství*. Nakladatelství URANOS, asi 1903.
- MECKLENFELD, D. *Die Welt in den Ohren*. Dortmund: Verlag modernes lernen, 1999. ISBN 3-8080-0427-4.
- RATHOVÁ, L. Vyšetření a léčebné ovlivnění tinnitu. *Gong*, 2009, roč. XXXVIII, č. 5-6, s. 50. ISSN 0323-0732.
- SIEMENS. *Chronický tinnitus. Zvoní Vám v uších? Nejčastěji se vyskytující otázky*. Siemens, 2001.
- ŠENKOVÁ, S. *Latinsko-český, česko-latinský slovník*. Vyd. 3. Olomouc: Nakladatelství Olomouc s.r.o., 2005. ISBN 80-7182-144-6.
- THORA, C., GOEBEL, G. *Tinitus – 100 otázek a odpovědí*. Praha: TRITON, 2006. ISBN 80-7254-739-9.
- VALVODA, M. *Šelesty ušní – Tinnitus aurium*. Praha: GONG-PRESS, 1992.

Internetové zdroje:

- Archivo:Soplones.jpg – Wikipedia, la enciclopedia libre [online]. 1.10. 2007, [cit. 6.5. 2011]. Dostupné z: [www. <http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Soplones.jpg>](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Soplones.jpg).
- Časopis GONG [online]. [cit. 20.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.gong.cz/tinnitu_old.php>](http://www.gong.cz/tinnitu_old.php).

- Fakulta vojenského zdravotnictví UO [online]. [cit. 19.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.pmfhk.cz/VZL/VZL%201_2004/Vzl1_2.%20Slovacek.pdf>](http://www.pmfhk.cz/VZL/VZL%201_2004/Vzl1_2.%20Slovacek.pdf).
- josecassella. Youtube [online]. 23.07.2006, [cit. 23.8. 2010]. Dostupné z: [www. <http://www.youtube.com/watch?v=OE5floveLoM&feature=related>](http://www.youtube.com/watch?v=OE5floveLoM&feature=related).
- KŘEŠŤANOVÁ, L. Každý má svůj životní úkol/Gong [online]. 13.1. 2011, [cit. 13.6. 2010]. Dostupné z: [www. <http://www.gong.cz/kazdy-ma-svuj-zivotni-ukol/2011/01/13>](http://www.gong.cz/kazdy-ma-svuj-zivotni-ukol/2011/01/13).
- KŘEŠŤANOVÁ, L. Léčba tinnitu metodou rTMS/Gong [online]. 4.3. 2010 [cit. 13.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.gong.cz/lecba-tinnitu-metodou-rtms/2010/03/04>](http://www.gong.cz/lecba-tinnitu-metodou-rtms/2010/03/04).
- KŘEŠŤANOVÁ, L. Pracoviště pro léčbu tinnitu/Gong [online]. 3.3. 2010 [cit. 13.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.gong.cz/pracoviste-pro-lecbu-tinnitu/2010/03/03>](http://www.gong.cz/pracoviste-pro-lecbu-tinnitu/2010/03/03).
- Laserová terapie tinnitu, LLLT: PRO AUDIO [online]. © 2006, [cit. 13.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.pro-audio.cz/laserova-terapie-tinnitu/>](http://www.pro-audio.cz/laserova-terapie-tinnitu/).
- MÁZEROVÁ, R. Časopis GONG [online]. [cit. 19.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.gong.cz/tinnitu_old.php>](http://www.gong.cz/tinnitu_old.php).
- NOVOTNÝ, Miroslav. Tinnitus [online]. [s.l.] : Česká společnost pro ORL a chirurgii hlavy a krku ČLS JEP, 2001. 7 s. Doporučené postupy pro praktické lékaře. Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně. Dostupné z WWW: <www.cls.cz/dokumenty2/os/r079.rtf>.
- Stránky projektu Vliv změn světa práce na kvalitu života [online]. [cit. 20.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/svet_prace.pdf>](http://kvalitazivota.vubp.cz/prispevky/svet_prace.pdf).
- Teologická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích [online]. [cit. 19.6. 2011]. Dostupné z: [www. <http://www.tf.jcu.cz/getfile/7a4bc115540b21df>](http://www.tf.jcu.cz/getfile/7a4bc115540b21df).

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1:

Dotazník

Dobrý den,

právě se k Vám dostal dotazník, který je součástí šetření v rámci mé diplomové práce. Cílem šetření je zjistit **psychosociální zátěž, kterou vyvolává ušní šelest (tinnitus) a její dopad na život člověka**.

Budu velmi ráda, pokud si najdete několik minut na vyplnění tohoto dotazníku. Samozřejmostí je naprosté zachování anonymity při zpracování údajů. Pokud budete mít nějaký dotaz či připomínku, ráda Vám na ně odpovím. Vyplněné dotazníky či dotazy je možné posílat na adresu: mars@mujmej1.cz.

Děkuji Vám za Váš čas, který věnujete vyplnění dotazníku.

Bc. Martina Svatošová, DiS.
Husitská teologická fakulta UK

Obor: Husitská teologie v kombinaci s psychosociálními studii

IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE:

1) Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

2) věk:

3) povolání:

4) obor nejvyššího dosaženého vzdělání:

- a) ekonomické
- b) právnické
- c) lékařské
- d) humanitní
- e) technické
- f) umělecké
- g) filosofické
- h) přírodovědné
- i) pedagogické
- j) policejní a vojenské

O TINNITU:

5) Jak dlouho (přibližně) tinnitem trpíte?

6) Trpíte sluchovou vadou?

7) Jak byste svůj tinnitus popsal/a (jak se projevuje)?

8) Víte, co je příčinou Vašeho tinnitu? Popř. od jaké události tinnitus registrujete?

9) Subjektivně ho hodnotíte jako:

- a) lehký – v běžném životě nepocítuji žádné omezení
- b) střední – přes den tinnitus nevnímám, problém nastává v úplném klidu a při usínání
- c) těžký – každodenní problémy, poruchy soustředění, spánku, deprese, zhoršení sociálních vztahů

10) Které druhy léčby tinnitu jste vyzkoušel/a? S jakým úspěchem?

11) Jakou máte zkušenost s přístupem lékařů? Doporučili Vám i jinou (alternativní) léčbu, nebo pouze farmakoterapii?

12) Ovlivňuje tinnitus Vaši práci? Pokud ano, jak?

13) Ovlivňuje tinnitus Vaše koníčky a zájmy? Pokud ano, jak?

14) Ovlivňuje tinnitus Váš osobní život? Pokud ano, jak?

15) Cítíte se se svým tinnitem lépe ve společnosti (kde ho tolik nevnímáte) či se kvůli němu společnosti spíše straníte?

16) V čem Vás tinnitus omezuje?

17) Máte v souvislosti s tinnitem nějaké zdravotní potíže (např. potíže s usínáním, poruchy spánku, deprese, únava, podrážděnost, porucha soustředění, pocity úzkosti atd.)?

18) Cítíte dopad tinnitu na svou psychiku? Pokud ano, popište ho, prosím.

19) Hovoříte o svém tinnitu s partnerem, dětmi, kamarády atp.?

20) Napadaly Vás někdy v souvislosti s tinnitem sebevražedné myšlenky?

21) Bral/a jste v souvislosti s tinnitem antidepresiva či jiné léky ovlivňující psychiku?

22) Jak se se svým tinnitem vyrovnáváte?

PŘÍLOHA Č. 2:

Kryoterapie – polárium



Psychosociální důsledky tinnitu

Psychosocial effects of tinnitus

Bc. Martina Svatošová, DiS.

Resumé:

Diplomová práce „Psychosociální důsledky tinnitu“ shrnuje dosud známé informace o ušních šelestech, jejich průběhu, příčinách a léčbě dostupné v České republice. Dokládá dopad na všechny složky lidského života, zejména pak na psychiku člověka a jeho nejbližší okolí. Tento dopad je prezentován autentickými výpověďmi respondentů, kteří šelestem trpí.

Summary:

Master thesis „Psychosocial effects of tinnitus“ summarizes knowledge about tympanophony, their progress, causes and treatment available in Czech Republic. It illustrates the impact on all elements of human life especially on human psyche and his/hers closest surroundings. The impact is presented by authentic testimonies of respondents who suffer from tinnitus.